

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Болит, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Sb, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010
Кoferный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	109,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	99	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,0	16,8	68,0	442,6	0,10	1,20	52,00	0,30	281,60	45,10	222,60	1,30	421,30	50,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Борщ из свеклы капуста с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,8	123,6	0,00	5,50	0,20	0,00	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82	2015
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	129,7	0,10	7,20	10,70	0,00	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	20,3	176,1	0,20	0,00	7,20	0,00	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток на молоке	200	0,2	0,0	13,1	53,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	640	22,5	18,8	70,8	672,2	0,40	12,70	18,10	0,00	88,60	134,10	364,90	9,40	730,00	105,30	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																			
Резу на овощей с мясом	200	8,2	16,0	20,5	261,3	0,10	22,60	0,20	0,00	60,00	37,30	64,00	1,60	716,30	80,00	0,00	0,00	143/тк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	95	2010
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	13,6	26,3	78,8	620,0	0,10	22,60	0,20	0,00	77,40	50,80	112,50	2,70	766,60	81,10	0,00	0,00		
Всего за день:		47,1	61,9	225,6	1714,0	0,63	40,28	70,30	0,30	1,66	440,16	237,17	15,91	1917,90	235,40	0,00	0,10		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sb, мг		
																		В1, мг	
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200	6.1	5.0	19.9	0.10	0.90	4.80	0.00	0.10	171.30	20.70	129.00	0.50	253.80	62.60	0.00	0.00	120	2015
Каша с молоком	160	3.1	2.4	13.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	99.60	21.50	80.70	0.60	172.70	8.10	0.00	0.00	100	2010
Батон поджаренный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	26.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	11.6	16.6	49.6	0.10	1.30	44.80	0.20	0.20	279.00	52.10	238.20	1.70	467.30	71.80	0.00	0.00		
2 завтрак																			
Кефир	180	5.2	5.8	16.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.20	25.20	171.00	0.20	0.30	0.00	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	6.2	6.8	16.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.20	25.20	171.00	0.20	0.30	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом, курой	180/10	7.7	4.0	12.5	0.10	6.10	0.30	0.40	0.40	31.50	23.10	95.00	1.60	474.00	52.90	0.00	0.10	97	2015
Котлета рыбная	70	12.1	5.4	10.7	0.00	0.30	0.00	0.10	0.00	26.10	23.90	102.20	0.70	200.10	65.30	0.00	0.00	ТТК	
Картофельное пюре	180	3.0	4.4	17.5	0.10	8.00	12.00	0.10	0.20	50.50	24.50	79.00	0.90	607.80	52.20	0.00	0.00	128	2015
Налисок из куряти	180	0.5	0.0	12.7	0.00	0.00	13.00	0.00	0.00	11.40	4.00	0.00	0.20	105.30	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	ТУ	
Огурец соевый консервированный	50	0.4	0.1	0.9	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	576	2004
Итого за прием пищи:	670	27.0	14.6	71.0	0.30	15.40	25.30	0.60	0.60	136.90	91.30	330.50	5.70	1525.70	173.20	0.00	0.30		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	150	23.0	7.9	23.3	0.00	0.40	22.50	0.30	0.30	191.90	31.00	246.40	1.20	226.40	7.10	0.00	0.00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0.9	2.1	6.5	0.00	0.10	6.00	0.00	0.00	27.50	3.40	20.10	0.00	39.50	2.30	0.00	0.00		
Чай с низким сод. сахара	200	0.1	0.0	6.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	3.60	3.00	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
Батон поджаренный	50	3.0	1.5	25.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	460	27.8	11.6	61.6	0.10	0.50	28.50	0.30	0.30	241.00	54.50	314.00	2.50	342.10	11.20	0.00	0.00		
Всего за день:		71.6	47.4	197.3	0.60	18.50	134.60	1.10	1.40	876.00	223.10	1011.00	10.10	2335.40	266.20	0.00	0.30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fо, мг	К, мг		I, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																			
Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив.	180/5	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,40	29,80	120,80	0,70	192,70	37,80	0,00	0,00	32
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378
Батон Подорожанный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	2015
Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209
Итого за прием пищи:	445	16,0	20,3	49,9	462,9	0,10	1,00	52,10	1,20	0,30	239,30	56,30	278,90	2,50	432,80	55,00	0,00	0,00	2015
2 Завтрак																			
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	2015
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми (горохом пущеным), луком	180/10	7,9	3,6	14,0	122,0	0,10	3,60	0,20	0,00	0,00	31,10	26,10	77,50	1,90	368,30	48,10	0,00	0,10	102
Гуляш мясной из свинины	35/55	7,1	19,1	3,2	235,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	163,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,60	55,90	52,70	0,00	0,00	309
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,50	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75
Итого за прием пищи:	670	24,6	28,4	100,6	765,8	0,30	7,40	7,40	0,00	0,30	120,20	67,70	206,80	6,00	723,10	144,70	0,00	0,10	2015
Уплотненный полдник																			
"Емкий" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	5,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96
Батон Подорожанный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	2010
Булочка Домашняя с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424
Зеленый горошек прогнетый	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5
Итого за прием пищи:	470	7,4	11,0	67,3	362,6	0,10	1,20	16,80	0,00	0,00	45,20	28,40	87,50	1,50	150,10	30,20	0,00	0,00	2010
Всего за день:		46,9	69,7	226,7	1 692,9	0,50	9,60	76,30	1,20	0,60	418,90	154,10	577,40	10,70	1 306,50	229,90	0,00	0,10	

5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	So, мг
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	
Корфейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	82,0	0,00	0,50	0,00	0,10	88,70	14,80	75,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	
Итого за прием пищи:	405	9,8	15,8	60,2	395,9	0,10	1,00	52,00	0,30	220,30	46,10	216,00	1,70	369,50	53,90	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																			
Суп крестьянский с мясом	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	84	
Блюдо "Нелева"	70	6,3	13,4	8,5	199,9	0,00	0,40	0,00	0,00	6,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Капуста тушеная	130	3,1	3,0	13,2	89,0	0,00	27,60	11,10	0,10	71,80	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	549	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Пельмень	20	3,0	8,6	27,6	189,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	640	21,2	33,8	87,2	762,3	0,10	33,30	11,30	0,10	117,70	57,00	146,30	4,80	591,50	59,60	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																			
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,8	0,00	0,50	12,00	0,10	108,70	25,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4036577	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	13,6	9,2	77,9	461,8	0,10	0,50	19,00	0,10	161,80	42,40	191,90	1,40	281,90	67,50	0,00	0,00		
Всего за день:	461	69,3	228,0	1 681,4	3 330,3	0,30	47,80	82,30	0,50	520,60	155,90	568,50	10,60	1 604,30	182,60	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																			Сборник рецептур
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	16,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	113,90	32,60	124,60	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	60,6	0,00	0,50	0,00	0,00	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (горькими)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	406	9,9	16,7	46,4	386,3	0,10	1,00	52,00	0,30	226,10	55,50	224,70	1,70	392,00	47,50	0,00	0,00		
2 завтрак																			
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с специями и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	172,8	0,00	3,50	0,20	0,00	23,80	15,80	46,00	1,10	299,50	55,10	0,00	0,10	1081/09	2015
Тедфрелл "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	26,90	12,00	73,00	0,80	66,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 5164-4	
Наша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,80	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Икра кабачковая	680	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	680	23,0	25,4	90,0	700,6	0,30	7,90	20,20	0,00	106,30	140,50	320,20	7,50	747,60	129,90	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																			
Пирог "Манник"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	57,40	16,50	96,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387	
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	62,7	0,00	0,10	6,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	480	9,8	25,0	97,7	677,4	0,00	13,20	10,90	0,30	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Итого за день:		42,7	68,1	251,0	1 835,8	0,40	22,10	83,10	0,90	458,00	230,30	682,10	13,20	1 642,80	185,00	0,00	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	So, мг					
																	В1, мг	С, мг	А, мкг		
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/10	4,4	5,5	19,2	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,50	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010		
Кавказ с молоком	180	3,1	2,4	13,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,50	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00				
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015		
Итого за прием пищи:	406	11,7	18,4	42,9	0,00	1,10	75,00	0,30	0,20	325,60	55,10	286,90	1,60	390,00	45,50	0,00	0,00				
2 завтрак																					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	0,00	8,00	0,20	0,00	0,30	33,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,90	0,00	0,10	88	2015		
Гуляш из птицы	36/35	12,9	3,2	3,7	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	48,70	14,40	87,60	0,90	165,80	20,30	0,10	0,00	ПК			
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,00	52,70	0,00	0,00	309	2015		
Нарезка из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Мясо свиное	50	1,0	2,6	3,3	84,3	0,00	2,80	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	670	25,6	16,3	90,1	0,20	13,20	7,60	0,00	0,40	133,20	67,70	237,00	6,50	700,80	139,20	0,10	0,10				
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральней	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	140,30	20,80	233,20	2,30	293,60	85,70	0,10	0,00	210	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00				
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015		
Итого за прием пищи:	470	21,7	21,0	60,7	616,9	0,20	0,60	17,10	2,50	185,20	38,50	298,50	3,40	394,20	89,40	0,10	0,00				
Всего за день:		69,5	56,2	206,3	1 639,9	0,40	28,00	92,70	2,80	1 100,90	149,70	938,70	14,40	1 646,40	276,70	0,20	0,10				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																			Минеральные вещества	
Завтрак																				
Каша молочная яичная "Дружба" с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	205,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	109,65	31,60	126,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	98,20	12,90	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,30	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	10,4	16,1	55,8	429,9	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	216,90	54,30	222,70	1,80	374,00	54,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	6,2	6,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной курой	180/10	6,3	2,6	10,5	69,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015
Блюпочек "Невский"	70	0,3	13,4	6,5	199,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,60	0,00	128	2015
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,60	52,20	0,00	0,00	342	2015
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,60	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	5	2010
Зеленый горошек протертый	50	1,8	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	27,50	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	680	21,6	21,2	69,0	670,6	0,30	17,30	15,10	0,10	0,50	123,80	76,10	237,20	5,70	1 213,80	118,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон поджаренный	50	3,6	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	27,9	11,5	61,5	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00		
Всего за день:		66,0	64,6	202,6	1 626,0	0,60	20,10	131,60	0,70	1,30	797,80	210,10	944,90	10,20	1 930,20	184,20	0,00	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,9	20,1	157,9	0,00	0,50	12,00	0,10	108,60	14,80	85,50	0,30	188,50	38,70	0,00	0,00	31	
Кофе/чай напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	
Итого за прием пищи:	405	9,6	16,6	60,1	394,2	0,00	1,00	52,00	0,30	216,30	30,30	187,40	1,20	351,30	45,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Ублоро	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,60	6,20	0,00	30,10	19,30	52,50	1,00	360,50	44,10	0,00	0,10	96	
Техфтели "Мит Бол"	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ТК	
Рагу из овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	11,40	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	143	
Напиток из курата	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	620	14,6	16,0	63,1	470,0	0,30	19,00	19,80	0,00	104,60	69,50	181,20	5,30	1054,00	81,60	0,00	0,30		
Уплотненный полдник																			
Суфле рыбное	200	41,1	13,9	2,5	328,0	0,10	0,60	18,30	1,50	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	400	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	1,00	11,00	0,00	0,00	0,00	69	
Батон йодированный	50	3,9	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	4039475	
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	369,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	490	60,9	32,6	368,9	916,6	0,20	0,60	18,30	1,50	162,60	107,10	508,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00		
Всего за день:	76,5	64,5	224,8	1843,9	0,50	33,60	90,10	1,80	1,00	534,30	228,30	891,40	13,10	2720,90	457,80	0,00	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																		
180/15	4,7	5,5	20,2	193,2	0,10	0,60	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,60	184,50	44,70	0,00	0,00	85
Каша молочная пшеничная жидкая	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	85
Чай с сахаром	1,9	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	2010
Батон йодированный	10	0,1	7,3	65,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14
Масло сливочное (порция)	396	6,4	13,4	44,2	0,10	0,50	52,00	0,30	0,10	129,30	31,30	137,10	1,50	223,10	45,40	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:																		
180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389
180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Обед																		
180/10	5,5	2,0	11,5	65,9	0,00	0,60	0,20	0,00	0,30	20,60	9,90	40,90	0,90	60,70	45,60	0,00	0,10	111
Суп с мажарскими колбасками и курой	7,9	18,3	25,2	312,5	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	4044253
Жаркое по-домашнему со свинойной	50	0,4	0,1	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576
Огулец соевый консервированный	180	0,2	0,0	11,8	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	68,80	0,00	0,00	0,00	388
Налисок из макама	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,90	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ
Хлеб ржаной	20	3,0	8,6	27,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475
Печенье	690	20,3	29,6	740,9	0,40	14,10	0,50	0,00	0,80	87,10	67,30	194,80	5,70	1 127,20	136,90	0,00	0,20	
Итого за прием пищи:																		
200	6,2	6,5	23,9	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,60	1,70	285,10	42,40	0,00	0,00	171
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	0,0	0,0	19,9	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК
Кисель плодово-ягодный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	6,00	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	15
Батон йодированный	10	2,6	2,6	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	2015
Сыр (порция)	460	11,8	10,3	64,0	0,20	0,70	35,00	0,10	0,20	243,70	80,60	247,30	2,80	317,60	43,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																		
30,6	53,3	63,3	220,3	1 667,7	0,73	19,60	67,50	0,40	1,26	472,66	186,27	591,06	12,31	1 667,90	226,10	0,00	0,20	
Всего за день:																		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Іо, мг	So, мг
Итого за весь период	544,5	597,7	2 192,2	16 531,6	5,26	284,88	956,10	12,30	10,76	5 811,62	1 989,34	7 674,22	124,32	18 961,70	2 514,10	0,30	1,40
Средние значения за период	54,5	59,8	219,2	1 653,2	0,53	28,49	95,60	1,20	1,08	581,16	198,93	767,42	12,43	1 896,20	251,40	0,00	0,10
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	3-7 лет	
	Завтрак	Ужин
2 Загтрак	410	462
Обед	148	653