

УТВЕРЖДАЮ
ИП Фарзуллаева Н.Ю.

09 января 2025 г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Категория: учащиеся 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	5,23	8,25	27,07	203,93	0,37	0,11	0,09	0,04	0,11	82,61	112,48	29,81	0,84	165,95	7,71	0,00	0,01	182	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	110	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,79	0,35	18,51	83,81	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		
Итого за прием пищи:	461	11,86	12,76	62,63	409,58	0,72	0,12	0,18	0,08	0,11	230,35	202,19	42,28	1,35	261,06	12,21	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,89	6,11	4,69	77,77	3,65	0,03	0,02	0,26	0,00	14,24	26,94	11,86	0,46	150,37	1,72	0,00	0,01	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,60	10,12	88,89	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13,03	12,96	0,11	168,95	0,45	0,04	0,12	0,06	0,36	16,19	107,58	10,56	1,13	143,96	7,04	0,02	0,07		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,39	34,32	216,50	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	30,10	42,08	10,44	0,98	63,83	0,75	0,01	0,01	203	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,79	0,35	18,51	83,81	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,72	0,39	17,85	85,36	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		
Итого за прием пищи:	776	27,06	31,07	114,33	853,78	98,93	0,18	0,26	0,69	0,47	121,55	221,16	58,31	4,12	664,08	14,03	0,03	0,11		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	9,81	10,26	21,20	218,15	0,54	0,04	0,14	0,32	0,11	109,18	125,90	20,79	0,66	152,17	4,83	0,01	0,02	224	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	320	15,24	15,11	29,95	327,78	1,10	0,08	0,38	0,35	0,11	313,18	277,90	43,19	0,66	444,17	4,83	0,01	0,05		
Ужин																				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	8,73	13,72	11,31	203,85	1,26	0,04	0,06	0,02	0,00	23,48	88,86	15,86	1,22	217,26	4,60	0,00	0,03	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,79	0,35	18,51	83,81	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,72	0,39	17,85	85,36	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		
Итого за прием пищи:	551	22,63	24,11	99,35	699,45	1,28	0,25	0,19	0,06	0,14	55,88	273,57	140,74	5,84	485,64	6,80	0,00	0,04		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,12	1,66	31,71	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	4,09	1,85	51,30	233,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		80,77	84,90	357,56	2 524,01	103,63	0,65	1,03	1,18	0,83	733,56	987,42	291,72	14,49	2 084,95	39,87	0,04	0,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,51	6,22	26,24	183,44	0,40	0,09	0,11	0,03	0,08	91,90	126,15	25,22	1,26	180,98	6,84	0,02	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	401	12,19	17,84	69,81	485,64	0,92	0,12	0,23	0,12	0,23	204,52	223,63	52,71	2,15	389,77	15,84	0,02	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,95	3,05	3,65	47,33	16,38	0,01	0,02	0,02	0,00	29,37	16,69	8,86	0,35	161,40	1,46	0,00	0,01	40	2008
УХА СО ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ	200	16,94	2,94	8,58	128,73	4,57	0,12	0,13	0,09	0,17	48,26	239,15	51,26	1,27	672,19	142,43	0,02	0,64	60	2008
КОЛЕБАСКА "ВИТАМИНКА"	90	15,65	25,75	3,52	308,27	0,84	0,05	0,12	0,21	0,07	34,99	137,84	19,73	1,40	213,69	6,94	0,01	0,09	82	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,01	20,96	249,72	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	776	42,61	49,63	95,68	998,66	55,96	0,31	0,39	0,39	0,41	171,38	486,15	119,29	4,56	1 900,72	159,34	0,03	0,77		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	338	2011
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	19,08	150,29	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,22	190,00	28,00	0,20	292,33	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	380	7,24	6,59	56,97	326,99	16,40	0,14	0,38	0,06	0,00	269,02	217,30	43,00	3,95	751,33	21,00	0,00	0,06		
Ужин																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,62	33,82	438,80	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	35,80	235,23	45,65	3,00	430,91	9,14	0,01	0,08	244	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	498	28,63	24,39	86,22	674,76	1,62	0,08	0,15	0,21	0,00	49,09	240,33	50,23	3,43	455,78	9,14	0,01	0,08		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,65	3,47	21,27	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,40	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	249	2014
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	5,62	3,66	40,86	183,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	69,00	7,20	2,52	240,00	3,20	0,00	0,00		
Всего за день:		96,29	102,11	349,54	2 669,47	76,50	0,67	1,17	0,78	0,64	706,61	1 236,41	272,43	16,61	3 737,60	208,52	0,06	0,91		

3 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,88	21,45	153,30	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,00	112	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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:	526	16,81	12,16	67,42	443,20	1,17	0,12	0,37	0,13	0,92	265,64	255,67	40,72	1,67	433,74	28,60	0,01	0,02	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,87	3,65	5,05	56,51	2,34	0,01	0,02	0,00	0,00	19,87	22,87	11,60	0,74	188,40	4,07	0,00	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,98	5,27	7,19	92,80	9,91	0,05	0,05	0,18	0,00	39,36	53,94	19,13	0,95	286,27	4,31	0,00	88	2011
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	10,63	17,27	2,65	208,59	1,18	0,04	0,07	0,19	0,04	18,45	87,40	13,14	0,92	160,41	4,49	0,01	ТТК 455	2013
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,35	4,51	31,19	182,94	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	26,59	141,31	18,62	0,91	83,79	0,00	0,02	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	791	25,51	31,46	102,92	792,65	13,43	0,14	0,17	0,39	0,12	112,73	305,52	64,29	3,52	700,07	12,87	0,03	0,14	
Полдник																			
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	3,60	5,25	38,89	218,22	1,48	0,05	0,05	0,04	0,19	30,27	47,28	14,33	1,40	169,47	3,05	0,00	374	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	322	3,76	5,26	53,81	279,78	2,62	0,05	0,06	0,04	0,19	43,56	52,38	18,91	1,83	194,34	3,05	0,00	0,01	
Ужин																			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,51	15,27	11,81	231,01	5,64	0,06	0,09	0,01	0,04	41,13	124,31	23,17	2,03	272,56	5,72	0,00	276	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,23	10,62	22,67	199,74	10,49	0,11	0,08	0,02	0,00	28,50	83,11	29,66	1,40	722,34	7,34	0,00	145	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	516	20,65	26,65	84,07	654,48	16,18	0,17	0,18	0,03	0,04	83,29	216,32	59,38	4,32	1 025,62	13,06	0,00	0,07	
Ужин 2																			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	3,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	2,32	0,49	31,74	147,92	91,60	0,08	0,07	0,02	0,00	63,60	47,10	26,70	2,97	535,50	5,00	0,00	0,03	
Всего за день:		69,05	76,02	339,96	2 318,03	125,00	0,56	0,85	0,61	1,27	568,82	876,99	210,00	14,31	2 889,27	62,58	0,04	0,27	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	5,27	6,23	30,12	197,14	0,42	0,05	0,10	0,04	0,08	91,47	81,31	14,68	0,34	157,02	7,20	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	51	4,86	6,95	18,55	152,18	0,03	0,00	0,02	0,04	0,08	68,50	37,12	2,55	0,08	8,75	0,00	0,00	0,00	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,51	1,21	15,11	77,70	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,70	39,71	8,97	0,41	86,25	4,50	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	526	11,64	14,39	63,78	427,02	0,73	0,06	0,18	0,09	0,16	219,67	158,14	26,20	0,83	252,02	11,70	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,98	3,06	5,56	54,23	11,20	0,01	0,03	0,03	0,00	28,78	18,55	9,19	0,57	115,70	1,69	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ГРЕЧКАМИ	200/10/10	7,62	6,08	25,93	187,90	5,20	0,11	0,07	0,21	0,00	44,98	114,25	31,19	1,54	489,84	3,17	0,00	0,03	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	235	9,12	14,48	23,36	260,77	11,36	0,14	0,12	0,21	0,00	23,39	123,04	36,80	1,81	838,69	9,33	0,01	0,08	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	791	24,06	24,65	121,06	809,80	115,76	0,27	0,27	0,61	0,00	116,41	258,90	82,04	4,46	1 435,43	14,19	0,01	0,12		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,34	17,97	1,77	206,32	0,13	0,04	0,25	0,19	1,71	63,07	127,68	9,74	1,45	136,86	16,21	0,02	0,03	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	336	12,45	18,33	32,96	342,05	0,18	0,04	0,26	0,19	1,71	76,73	136,58	16,29	2,34	167,58	16,21	0,02	0,03		
Ужин																				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,80	12,39	10,83	185,08	0,18	0,02	0,01	0,01	0,00	15,77	15,26	3,27	0,15	31,61	1,39	0,00	0,00	280	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	30,03	41,99	10,41	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,27	0,00	15,15	62,52	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	13,42	9,85	6,62	0,93	38,48	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	553	19,12	19,46	97,71	637,44	1,00	0,09	0,04	0,04	0,11	59,22	67,10	20,30	2,06	133,79	2,14	0,01	0,01		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,21	1,71	31,71	154,98	0,04	0,04	0,02	0,01	0,08	10,00	28,28	5,67	0,50	64,64	0,97	0,01	0,01	453	2008
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,50	0,04	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	230	8,10	6,08	39,58	253,65	0,54	0,08	0,23	0,04	0,08	193,60	165,08	25,83	0,50	327,44	0,97	0,01	0,04		
Всего за день:		75,37	82,91	355,09	2 469,96	118,21	0,54	0,98	0,97	2,06	665,63	785,80	170,66	10,19	2 316,26	45,21	0,05	0,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6,42	9,34	24,91	209,98	0,54	0,12	0,16	0,05	0,11	112,23	151,94	63,07	1,89	260,43	10,24	0,00	0,01	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	401	12,66	20,38	70,69	513,38	1,06	0,16	0,28	0,14	0,26	224,84	241,73	82,10	2,31	431,54	19,24	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,09	4,39	76,28	5,57	0,02	0,02	0,12	0,00	16,10	23,53	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01	67	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	2,73	4,32	9,88	89,92	9,23	0,06	0,07	0,26	0,24	34,52	55,66	20,86	1,01	350,58	5,40	0,00	0,03	103	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	10,45	19,35	9,53	252,11	0,04	0,03	0,06	0,04	0,15	11,47	88,90	12,73	1,39	175,67	3,55	0,00	0,02	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	160	6,74	9,58	41,05	277,41	0,00	0,19	0,03	0,04	0,15	24,94	128,35	46,09	1,68	128,56	2,70	0,00	0,02	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	786	26,58	40,26	129,37	981,24	16,44	0,31	0,19	0,46	0,54	100,19	300,40	94,60	5,35	934,45	14,57	0,00	0,08		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	8,87	15,59	84,39	518,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,32	3,56	4,36	94,63	1,05	0,07	0,10	0,44	0,22	38,89	160,26	39,27	0,86	322,24	95,86	0,01	0,41	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	516	20,41	9,59	75,37	464,66	11,48	0,19	0,21	0,47	0,30	97,41	254,98	76,13	2,97	1 117,21	104,41	0,01	0,44		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С СЫРОМ	65	7,20	7,13	30,17	214,05	0,04	0,06	0,06	0,04	0,12	87,07	82,75	9,92	0,59	78,33	2,64	0,01	0,01	695	1996
КЕФИР	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	265	7,20	7,13	30,17	214,05	0,04	0,06	0,06	0,04	0,12	87,07	82,75	9,92	0,59	78,33	2,64	0,01	0,01		
Всего за день:		75,72	92,95	389,99	2 691,75	30,62	0,74	0,76	1,11	1,22	522,11	892,46	269,95	13,74	2 801,53	142,86	0,02	0,54		

6 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	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	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,36	4,79	19,08	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00	0,01	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	338	2011
Итого за прием пищи:	530	7,49	4,99	39,29	233,33	60,16	0,05	0,09	0,06	0,00	179,66	106,90	24,80	1,34	240,92	2,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	52,99	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	250/12	6,06	7,10	22,99	180,31	4,69	0,08	0,08	0,22	0,16	36,86	76,90	22,63	1,12	381,21	5,20	0,01	0,03	108	2011
БЫТОЧКИ ИЗ КУР	65/25	13,01	12,94	0,11	168,72	0,45	0,04	0,12	0,06	0,36	16,17	107,45	10,54	1,13	143,77	7,03	0,02	0,07	2008	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,96	6,79	33,37	258,60	0,00	0,43	0,10	0,03	0,11	65,15	146,31	58,16	4,51	523,53	3,64	0,00	0,02	199	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,84	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	838	41,61	30,64	113,81	893,07	15,45	0,56	0,32	0,34	0,63	153,44	345,48	101,11	7,25	1 152,72	17,29	0,03	0,13		
Полдник																				
МАНИК С ПОВИДЛОМ ФРУКТОВЫМ	100/15	7,64	6,84	52,66	302,65	0,16	0,07	0,11	0,04	0,30	63,59	90,60	14,87	0,86	163,76	6,37	0,01	0,02	KO71	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	315	10,95	9,27	79,28	444,85	0,68	0,11	0,22	0,06	0,30	175,00	178,49	33,90	1,26	333,37	15,37	0,01	0,02		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,19	15,73	29,20	315,61	13,75	0,16	0,11	0,03	0,10	20,69	104,74	38,90	1,85	973,51	8,66	0,00	0,05	291	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	476	20,10	16,49	78,79	539,34	13,80	0,16	0,12	0,03	0,10	34,35	113,64	45,45	2,74	1 004,23	8,66	0,00	0,05		
Ужин 2																				
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	2,37	1,84	58,24	260,42	1,60	0,04	0,00	0,00	0,00	20,60	30,60	12,20	3,27	310,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		82,52	63,23	369,41	2 371,01	91,69	0,92	0,79	0,49	1,03	563,05	775,11	217,46	15,86	3 041,24	45,32	0,04	0,23		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.99	7.46	20.41	169.25	0.41	0.10	0.11	0.04	0.08	95.07	125.77	36.09	0.91	192.30	8.49	0.00	0.01	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2.12	4.39	24.23	140.00	6.00	0.00	0.01	0.04	0.08	3.90	3.35	2.10	0.09	21.75	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	24.41	141.00	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
Итого за прием пищи:	436	13.74	15.22	88.13	536.65	6.93	0.13	0.23	0.10	0.16	210.39	224.70	65.68	1.87	421.34	17.49	0.00	0.01		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6.63	7.20	11.41	137.57	4.63	0.07	0.07	0.17	0.00	26.61	82.97	22.00	0.97	390.02	4.47	0.00	0.05	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10.20	12.31	26.21	257.02	13.48	0.15	0.10	0.01	0.00	18.25	90.12	35.15	1.58	932.28	8.44	0.00	0.05	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2.80	0.40	18.40	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	761	23.65	25.61	94.24	698.44	22.31	0.23	0.20	0.29	0.00	77.83	195.29	67.95	2.97	1 512,35	12.91	0.00	0.10		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0.84	0.99	23.19	106.20	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.60	0.60	14.70	70.50	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	338	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5.43	4.85	8.75	109.63	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.03		
Итого за прием пищи:	380	6.87	6.44	46.64	286.33	15.56	0.10	0.28	0.04	0.00	232.80	179.30	37.40	3.75	751.00	3.00	0.00	0.05		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	10.63	17.27	2.65	208.59	1.18	0.04	0.07	0.19	0.04	18.45	87.40	13.14	0.92	160.41	4.49	0.01	0.07	ТТК 455	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.46	5.37	38.05	226.22	0.00	0.13	0.05	0.03	0.09	30.54	137.43	32.39	2.33	134.03	0.00	0.04	0.00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	12.11	49.33	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	13.66	8.90	6.55	0.89	30.72	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2.80	0.40	18.40	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	516	23.00	23.40	90.29	658.54	1.23	0.17	0.13	0.22	0.13	62.65	233.73	52.08	4.14	325.16	4.49	0.05	0.07		
Ужин 2																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7.90	15.40	64.80	435.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	8.87	15.59	84.39	518.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		76.13	86.26	403.69	2 698.38	47.63	0.65	0.86	0.65	0.29	596.27	845.62	230.31	15.25	3 249,85	39.89	0.05	0.23		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,72	6,07	22,99	161,99	0,40	0,03	0,09	0,03	0,08	82,88	86,73	19,40	0,28	134,99	7,16	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8,08	12,37	15,46	207,00	0,18	0,04	0,09	0,12	0,08	226,30	145,45	12,65	0,56	50,35	0,00	0,01	0,01	11	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	451	14,91	18,80	69,64	504,72	0,63	0,07	0,19	0,15	0,16	322,84	241,08	38,60	1,73	216,06	7,16	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,40	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	9,04	27,57	10,91	0,46	209,46	1,62	0,00	0,01	42	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,40	5,50	8,80	104,60	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	99	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	85	13,48	12,01	3,46	176,10	0,63	0,08	0,12	0,08	0,35	60,59	193,31	40,35	0,87	356,08	113,39	0,01	0,46	268	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	30,03	41,99	10,41	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	796	30,29	28,46	111,47	823,15	29,12	0,20	0,18	0,12	0,46	116,75	271,78	71,60	2,66	735,36	116,06	0,02	0,48		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	338	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	4,07	3,64	6,56	82,22	0,42	0,03	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,00	219,00	0,00	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:	350	12,57	19,64	86,06	587,72	15,42	0,08	0,21	0,03	0,00	177,00	130,50	28,80	3,30	636,00	3,00	0,00	0,04		
Ужин																				
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	17,85	20,52	1,06	260,08	0,50	0,04	0,13	0,02	0,20	15,45	158,72	18,76	2,28	334,11	8,81	0,00	0,05	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	4,41	15,16	117,19	32,18	0,05	0,07	0,11	0,08	84,98	61,45	30,86	1,85	398,08	5,51	0,00	0,02	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	538	27,34	25,70	68,62	613,23	33,82	0,09	0,21	0,13	0,28	113,72	225,27	54,20	4,56	757,06	14,32	0,00	0,07		
Ужин 2																				
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	3,22	28,72	160,09	0,00	0,05	0,02	0,01	0,04	9,37	33,12	5,96	0,39	50,56	0,82	0,01	0,01	464	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	5,07	3,41	48,31	243,51	1,60	0,07	0,04	0,01	0,04	21,97	45,72	13,16	2,91	290,56	2,82	0,01	0,01		
Всего за день:		90,18	96,01	384,10	2 772,33	80,59	0,51	0,83	0,44	0,94	752,28	914,35	206,36	15,16	2 635,04	143,36	0,04	0,62		

9 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	5.51	6.63	26.97	190.13	0.40	0.11	0.09	0.03	0.08	89.39	118.80	31.49	0.89	175.30	8.19	0.00	0.01	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1.51	1.21	17.05	85.44	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
Итого за прием пищи:	496	14.86	12.69	63.37	423.27	0.68	0.14	0.27	0.12	0.97	167.95	220.33	44.32	2.11	317.96	20.74	0.01	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0.95	3.05	3.65	47.33	16.38	0.01	0.02	0.02	0.00	29.37	16.69	8.86	0.35	161.40	1.46	0.00	0.01	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200/12	4.89	5.75	18.55	145.75	3.80	0.07	0.06	0.19	0.13	29.81	62.21	18.31	0.89	308.66	4.21	0.01	0.03	108	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.28	9.91	3.25	165.75	9.16	0.14	1.03	4.18	0.01	18.39	179.98	12.20	3.87	215.74	5.46	0.02	0.12	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.18	5.27	21.42	146.30	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.27	28.73	132.50	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2.80	0.40	18.40	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	788	27.64	25.01	113.08	812.03	127.72	0.35	1.26	4.58	0.22	141.69	347.76	74.54	6.87	1 461.25	19.68	0.03	0.19		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	18.12	5.90	23.96	223.99	0.15	0.05	0.16	0.03	0.16	93.75	150.85	23.04	0.87	202.12	1.28	0.02	0.02	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	12.11	49.33	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	13.66	8.90	6.55	0.89	30.72	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
Итого за прием пищи:	336	21.23	6.26	55.15	359.72	0.20	0.05	0.17	0.03	0.16	107.41	159.75	29.59	1.76	232.84	1.28	0.02	0.02		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	10.63	17.27	2.65	208.59	1.18	0.04	0.07	0.19	0.04	18.45	87.40	13.14	0.92	160.41	4.49	0.01	0.07	ТТК 455	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.42	5.15	21.43	149.64	0.00	0.12	0.06	0.02	0.08	16.68	98.32	66.14	2.32	138.08	1.19	0.00	0.01	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	12.11	49.33	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	13.66	8.90	6.55	0.89	30.72	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2.80	0.40	18.40	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	516	20.96	23.18	73.67	581.96	1.23	0.16	0.14	0.21	0.12	48.79	194.62	85.83	4.13	329.21	5.68	0.01	0.08		
Ужин 2																				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.07	3.17	28.87	160.17	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	429	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	5.04	3.36	48.46	243.59	1.60	0.07	0.04	0.00	0.03	22.74	48.53	13.88	2.95	307.09	2.82	0.01	0.01		
Всего за день:		89.73	70.50	353.73	2 420.57	131.43	0.77	1.88	4.94	1.50	488.58	970.99	248.16	17.82	2 648.35	50.20	0.08	0.33		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.51	6.22	26.24	183,44	0,40	0,09	0,11	0,03	0,08	91,90	126,15	25,22	1,26	180,98	6,84	0,02	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	8.25	0.08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	24.41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	401	12.19	17.84	69.81	485,64	0.92	0.12	0.23	0.12	0.23	204.52	223.63	52.71	2.15	389.77	15.84	0.02	0.00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.82	6.09	4.39	76.28	5.57	0.02	0.02	0.12	0.00	16.10	23.53	10.49	0.48	167.20	2.12	0.00	0.01	2011	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6.26	4.25	11.40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе цыпленка)	150	11.64	15.15	39.31	340.29	1.30	0.06	0.07	0.19	0,00	15.91	138.33	34.90	1.23	192.10	4.25	0.01	0.08	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.15	0.06	20.44	85.55	1.80	0,00	0,01	0,00	0,00	11.15	2.97	5.61	0.16	36.82	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2.80	0.40	18.40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	711	24.55	26.31	113.02	791.52	8.67	0.08	0.10	0.31	0.00	43.16	164.83	51.00	1.87	396.12	6.37	0.01	0.09		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.34	17.97	1.77	206.32	0.13	0.04	0.25	0.19	1.71	63.07	127.68	9.74	1.45	136.86	16.21	0.02	0.03	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	12.11	49.33	0.05	0,00	0.01	0,00	0,00	13.66	8.90	6.55	0.89	30.72	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	336	12.45	18.33	32.96	342.05	0.18	0.04	0.26	0.19	1.71	76.73	136.58	16.29	2.34	167.58	16.21	0.02	0.03		
Ужин																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	7.20	7.81	7.34	129.03	10.01	0.02	0.03	0.03	0.10	31.35	32.70	11.59	0.67	127.66	2.86	0,00	0.01	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.06	3.11	13.12	93.67	9.85	0.07	0.09	0.67	0.04	68.90	72.14	29.04	1.07	358.41	6.51	0,00	0.03	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0,00	12.11	49.33	0.05	0,00	0.01	0,00	0,00	13.66	8.90	6.55	0.89	30.72	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2.80	0.40	18.40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	516	16.17	11.68	70.05	446.43	19.91	0.09	0.13	0.70	0.14	113.91	113.74	47.18	2.63	516.79	9.37	0,00	0.04		
Ужин 2																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	65	0.29	0.35	0.82	7.61	0,00	0,00	0,00	0,00	0.03	0.80	2.93	0.30	0.04	3.28	0.28	0,00	0,00	2008	
КЕФИР	200	5.80	5.00	8.00	106,00	1.40	0.08	0.34	0.05	0,00	240,00	190,00	28,00	0.20	292,00	18,00	0,00	0.04	2008	
Итого за прием пищи:	265	6.09	5.35	8.82	113.61	1.40	0.08	0.34	0.05	0.03	240.80	192.93	28.30	0.24	295.28	18.28	0,00	0.04		
Всего за день:		71.45	79.51	294.66	2 179.25	31.08	0.41	1.06	1.37	2.11	679.12	831.71	195.48	9.23	1 765.54	66.07	0.05	0.20		

Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ			155	6,42	9,34	24,91	209,98	0,54	0,12	0,16	0,05	0,11	112,23	151,94	63,07	1,89	260,43	10,24	0,00	0,01	183	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)			10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ			200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,51	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)			36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:			401	14,93	15,08	70,61	474,98	1,13	0,16	0,30	0,10	0,11	311,64	289,83	85,60	2,39	438,84	19,24	0,00	0,01		
Обед																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ			60	1,06	3,71	4,78	56,95	4,70	0,04	0,03	0,38	0,00	14,81	30,81	13,76	0,52	150,38	1,89	0,00	0,01	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (с куриной грудкой и сметаной)			200/10/5	3,14	6,10	9,86	107,42	7,01	0,04	0,05	0,19	0,00	43,48	50,54	21,03	1,05	300,28	5,17	0,00	0,03	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (С СОУСОМ)			60/50	7,77	13,35	11,31	196,85	1,26	0,02	0,02	0,02	0,00	20,57	31,71	9,17	0,40	93,38	1,86	0,00	0,01	279	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ			150	15,96	6,79	33,37	258,60	0,00	0,43	0,10	0,03	0,11	65,15	146,31	58,16	4,51	523,53	3,64	0,00	0,02	199	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ)			200	0,33	0,10	31,60	130,14	0,18	0,00	0,01	0,00	0,00	20,67	11,21	15,87	0,41	131,02	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)			36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")			40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			811	33,94	30,81	128,40	924,36	13,15	0,53	0,21	0,62	0,11	164,68	270,58	117,99	6,89	1 198,59	12,56	0,00	0,07		
Полдник																						
МАНИК С ПОВИДЛОМ ФРУКТОВЫМ			100/15	7,58	19,75	52,10	416,35	0,15	0,07	0,11	0,03	0,24	64,85	90,49	15,03	0,84	164,13	6,30	0,01	0,02	КО71	2024
ЧАЙ С САХАРОМ			200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:			315	7,81	19,75	64,21	465,68	0,20	0,07	0,12	0,03	0,24	78,51	99,39	21,58	1,73	194,85	6,30	0,01	0,02		
Ужин																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ			100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	338	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ			225	19,20	24,45	20,52	379,49	10,85	0,15	0,18	0,50	0,00	37,10	199,52	47,12	2,57	883,67	12,20	0,02	0,14	289	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ			200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)			36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")			40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			601	25,68	25,41	65,50	591,89	48,65	0,21	0,21	0,51	0,00	72,10	216,52	58,12	2,67	1 038,67	12,20	0,02	0,29		
Ужин 2																						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ			50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ			200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:			250	8,87	15,59	84,39	518,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:				91,23	106,64	413,11	2 975,33	64,73	0,99	0,86	1,26	0,46	639,53	888,92	290,49	16,20	3 110,95	52,30	0,03	0,39		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,46	6,07	22,23	161,10	0,40	0,04	0,09	0,03	0,08	86,24	73,48	12,81	0,29	141,90	6,84	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	5,59	9,94	15,00	172,74	0,04	0,03	0,04	0,06	0,09	117,94	78,46	7,71	0,40	41,70	0,00	0,00	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	441	16,68	19,38	80,72	561,24	0,96	0,10	0,24	0,11	0,17	315,60	247,52	48,01	1,56	390,89	15,84	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	4,57	49,90	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	24,43	16,69	9,18	0,49	99,60	1,72	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200	3,82	3,67	16,13	113,16	5,35	0,08	0,05	0,16	0,00	24,69	58,10	20,23	0,96	401,97	4,11	0,00	0,03	103	2011
БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,34	4,50	9,56	126,36	0,60	0,06	0,09	0,03	0,06	48,98	162,88	36,01	0,52	316,99	103,28	0,01	0,43	255	2012
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,17	12,06	31,67	226,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	776	25,91	24,04	118,77	767,23	14,76	0,15	0,16	0,34	0,06	106,56	237,67	67,22	1,97	819,76	109,11	0,01	0,47		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,67	15,79	91,89	556,42	39,60	0,08	0,05	0,01	0,00	47,60	29,60	18,20	2,62	395,00	2,00	0,00	0,15		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЕЛКОРУБЛЕННЫМ МЯСОМ	200	9,09	20,86	31,50	351,16	16,00	0,18	0,12	0,42	0,00	37,88	118,35	48,48	2,09	1 096,82	10,82	0,00	0,06	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,20	0,08	27,60	113,27	16,00	0,00	0,01	0,00	0,00	17,61	12,18	7,34	0,23	72,51	0,20	0,00	0,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	476	14,97	21,70	96,58	638,83	32,00	0,18	0,13	0,42	0,00	55,49	130,53	55,82	2,32	1 169,33	11,02	0,00	0,06		
Ужин 2																				
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,67	3,22	25,88	159,57	0,07	0,05	0,07	0,02	0,12	36,59	67,14	9,07	0,48	80,84	2,42	0,01	0,01	440	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,50	0,04	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	230	11,56	7,59	33,75	258,24	0,57	0,09	0,28	0,05	0,12	220,19	203,94	29,23	0,48	343,64	2,42	0,01	0,04		
Всего за день:		78,79	88,50	421,71	2 781,96	87,89	0,60	0,86	0,93	0,35	745,44	849,26	218,48	8,95	3 118,62	140,39	0,02	0,72		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.99	7.46	20.41	169.25	0.41	0.10	0.11	0.04	0.08	95.07	125.77	36.09	0.91	192.30	8.49	0.00	0.01	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	12.11	49.33	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	13.66	8.90	6.55	0.89	30.72	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
Итого за прием пищи:	401	8.15	16.07	51.68	379.78	0.46	0.10	0.13	0.11	0.23	109.93	136.57	42.64	1.82	224.52	8.49	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.50	3.13	4.58	49.53	1.67	0.02	0.02	0.63	0.00	18.31	18.36	12.73	0.80	135.32	2.11	0.00	0.02	40	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	2.73	4.32	9.88	89.92	9.23	0.06	0.07	0.26	0.24	34.52	55.66	20.86	1.01	350.58	5.40	0.00	0.03	103	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ ЦЕ)	150	9.91	13.77	34.77	302.83	1.23	0.05	0.06	0.20	0.00	15.24	120.98	31.10	1.09	170.56	3.75	0.01	0.07	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.23	0.12	21.54	89.34	7.20	0.01	0.13	0.00	0.00	18.17	0.00	6.42	0.00	49.42	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2.80	0.40	18.40	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	686	19.05	22.10	108.25	706.02	19.33	0.14	0.28	1.09	0.24	86.24	195.00	71.11	2.90	705.88	11.26	0.01	0.12		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.66	4.88	21.45	153.30	0.65	0.06	0.14	0.03	0.03	135.41	105.96	17.83	0.46	207.78	11.55	0.00	0.00	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	12.11	49.33	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	13.66	8.90	6.55	0.89	30.72	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	486	8.77	5.24	52.64	289.03	0.70	0.06	0.15	0.03	0.03	149.07	114.86	24.38	1.35	238.50	11.55	0.00	0.00		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17.53	17.64	0.12	229.38	0.00	0.01	0.05	0.04	0.39	7.88	25.59	1.58	0.33	23.34	3.30	0.00	0.01	298	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.47	13.05	13.62	182.73	9.73	0.07	0.07	0.50	0.11	41.52	58.21	24.37	1.05	395.12	5.64	0.00	0.03	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2.88	0.36	19.08	86.40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2.80	0.40	18.40	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	538	25.84	31.46	66.14	648.07	10.87	0.08	0.13	0.54	0.50	62.69	88.90	30.53	1.81	443.33	8.94	0.00	0.04		
Ужин 2																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	1.37	0.59	29.39	130.42	11.60	0.05	0.04	0.01	0.00	28.60	23.60	15.20	4.72	518.00	4.00	0.00	0.01		
Всего за день:		63.18	75.46	308.10	2 163.32	42.96	0.43	0.73	1.78	1.00	436.53	558.93	183.86	12.60	2 130.23	44.24	0.01	0.18		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,72	6,07	22,99	161,99	0,40	0,03	0,09	0,03	0,08	82,88	86,73	19,40	0,28	134,99	7,16	0,00	0,01	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	431	14,87	13,35	68,96	451,89	0,92	0,09	0,32	0,13	0,97	213,11	236,44	42,29	1,49	360,95	24,21	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП-ХАРЧО	200	2,15	1,67	1,15	28,49	1,23	0,01	0,02	0,02	0,00	13,32	20,41	5,80	0,25	63,18	0,87	0,00	0,02		2025
БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8,80	6,14	8,61	125,41	2,00	0,05	0,07	0,20	0,00	75,14	135,41	26,13	1,14	214,69	52,07	0,00	0,01	259	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	776	21,55	16,95	91,66	601,39	16,79	0,23	0,21	0,26	0,08	153,51	274,08	75,32	2,98	1 104, 55	61,49	0,00	0,06		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	300	5,83	5,25	18,55	156,63	10,56	0,07	0,26	0,04	0,00	220,00	163,00	30,40	2,20	570,00	2,00	0,00	0,04		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	10,63	17,27	2,65	208,59	1,18	0,04	0,07	0,19	0,04	18,45	87,40	13,14	0,92	160,41	4,49	0,01	0,07	ТТК 455	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	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	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	516	16,54	18,03	52,24	432,32	1,23	0,04	0,08	0,19	0,04	32,11	96,30	19,69	1,81	191,13	4,49	0,01	0,07		
Ужин 2																				
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	230	1,81	1,18	42,78	189,62	1,60	0,03	0,03	0,00	0,00	17,40	23,40	10,20	2,97	282,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		60,60	54,76	274,19	1 831,85	31,10	0,46	0,90	0,62	1,09	636,13	793,22	177,90	11,45	2 508, 63	94,19	0,02	0,20		