

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Са, мг
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	128,20	36,60	140,10	0,80	229,90	43,30	0,00	0,00	34	2010
Корейский напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (пастеризованное)	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	0,80	1,50	0,00	0,00	0,00	209	2015
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	82,8	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	96,00	8,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	17,2	21,1	52,4	451,0	0,20	1,40	72,20	1,10	0,30	320,40	72,00	351,00	2,50	567,20	66,40	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0,5	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00		
Обед																				
Расольник глянцевый с перловой крупой и сметаной	180	2,0	2,7	12,7	84,7	0,10	5,10	4,40	0,00	0,30	28,30	19,30	61,20	1,20	399,20	47,80	0,00	0,10	86	2015
Судопа рыбное	90	15,6	9,8	1,2	172,6	0,10	0,70	24,20	0,80	0,20	64,10	39,10	208,60	1,10	395,20	143,20	0,00	0,00	400	2014
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	60,20	28,60	88,10	1,10	721,00	68,80	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из шиповника с мякотью	180	0,6	0,1	17,4	79,6	0,00	39,60	0,10	0,00	0,00	18,80	6,40	11,80	0,60	79,90	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	79,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	696	24,7	17,9	68,2	666,6	0,40	59,46	45,60	0,90	0,70	177,97	109,16	415,00	6,09	1 615,50	250,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	150	18,6	11,3	38,0	342,0	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	133,60	25,80	188,30	1,70	237,90	44,40	0,00	0,00	297	2013
Сыр из брынзы	30	0,2	0,0	5,9	24,5	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,00	626	2013
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	24,5	98,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	2,00	5,60	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	Тр	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	28,80	0,70	45,80	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	21,4	12,3	86,4	656,4	0,10	1,60	23,90	0,10	0,10	167,10	40,40	222,00	2,50	319,80	46,70	0,00	0,00		
Всего за день:		63,8	51,8	219,7	1 675,1	0,70	74,46	141,90	2,10	1,10	676,67	231,96	1 002,30	14,09	2 985,90	365,10	0,00	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	С2, мг	В6, мг	Р, мг	Е3, мг	К, мг	Л, мг			Н, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,7	3,4	27,8	167,4	0,00	0,60	13,00	0,00	0,10	117,70	24,60	113,40	0,40	184,10	42,10	0,00	0,00	33	2010
Батон калорийный	30	2,3	0,9	15,4	73,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	382	2015	
Какао витаминизированный с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	184,10	28,30	128,30	0,70	288,90	14,00	0,00	0,00	14	2015
Марс оладочное (пудинг)	10	0,1	7,3	0,1	86,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	15	2015
Сыр (полужирный)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,20	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	430	14,6	19,0	57,4	476,7	0,10	1,50	94,70	0,20	0,20	390,80	67,80	391,20	1,80	503,30	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи на свежей капусте с картофелем и сметаной	180	1,6	2,6	6,7	58,3	0,00	8,80	4,40	0,00	0,30	38,70	15,40	33,60	1,00	226,70	47,40	0,00	0,10	88	2015
Фрикадельки в соусе	50/50	8,8	10,2	11,0	178,6	0,00	0,80	4,30	0,00	0,10	17,90	16,20	80,80	1,30	183,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	4,8	35,4	220,6	0,20	0,00	10,80	0,10	18,80	112,30	167,60	167,60	3,90	236,10	38,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблони)	180	0,2	0,0	10,9	46,3	0,00	0,10	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	6,50	0,50	65,30	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной модифицированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	21,3	18,2	79,0	581,1	0,30	9,70	19,80	0,10	0,50	101,80	157,00	327,60	6,60	771,90	112,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Жирное по-домашнему со сметаной	200	7,9	18,2	25,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	616,20	86,30	0,00	0,10	71	2015
Пудинг сметанный	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		
Молоконый ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	168,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	216,40	23,60	161,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
Батон модифицированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	48,90	1,30	0,00	0,00			
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	89,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	503	17,8	31,6	72,8	673,9	0,50	25,90	25,70	0,00	0,70	264,60	82,60	286,30	3,70	1 348,40	109,60	0,00	0,10		
Всего за день:		58,9	74,5	216,4	1 837,9	1,00	38,40	176,00	0,30	1,70	973,20	382,60	1 146,10	14,20	2 829,20	279,20	0,00	0,20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рацион-туры	Сборник рационур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг																					
Завтрак																																							
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,6	3,8	22,5	154,2	0,20	0,60	15,10	0,00	0,10	149,00	24,00	152,90	0,50	225,50	43,30	0,00	0,00	0,00	36	2010																		
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,80	14,80	0,00	0,10	129,90	18,40	91,10	0,50	150,00	10,90	0,00	0,00	378	2015																			
Батон кодрованный	30	2,3	0,8	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,90	29,56	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015																			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:	420	11,3	15,4	50,4	400,9	0,20	1,20	89,70	0,20	0,20	287,90	50,30	272,50	1,80	456,30	55,30	0,00	0,00																					
2. Завтрак																																							
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00																					
Обед																																							
Суп картофельный с картофелем и свининой	1807,0	5,2	6,7	19,9	167,7	0,00	3,30	0,20	0,00	0,30	22,60	15,10	43,70	1,00	247,10	50,80	0,00	0,10	1087,09	2015																			
Печень, по-строгановски	358,5	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	176,10	20,30	0,00	0,00	255	2015																			
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,8	186,7	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,50	0,90	62,10	52,70	0,00	0,00	309	2015																			
Мамлик из сметан сдобрутка	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	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 кодрованный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,50	38,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:	615	23,4	17,7	88,7	640,7	0,20	10,80	21,90	0,10	1,10	79,50	45,20	266,00	6,70	647,20	126,40	0,00	0,10																					
Уплотненный полдник																																							
Рыба, тушеная с овощами	60/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	35,60	133,70	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004																			
Картофельное пюре	150	3,3	4,5	22,0	148,0	0,20	10,40	15,60	0,10	0,10	40,70	29,50	86,10	1,20	764,20	96,50	0,00	0,00	128	2015																			
Салат из огурцов с майонезом	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015																			
Чай с натуральным сахаром	180	0,1	0,0	6,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015																			
Салат из овощей с майонезом	35	2,5	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00																					
Салат кодрованный	50	4,7	3,4	30,6	173,7	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,40	0,40	79,50	3,00	0,00	0,00	422	2015																			
Выпечное изделие	555	20,4	14,3	80,4	545,3	0,60	15,46	17,70	0,10	0,20	126,47	86,46	312,20	3,59	1 221,00	184,30	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:		55,6	47,9	232,2	1 648,0	1,00	40,28	109,30	0,40	1,50	514,67	201,36	885,00	14,79	2 585,90	389,80	0,00	0,10																					
Всего за день:																																							

5 день

Приним пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Se, мг
Итого за прием пищи:																				
Каша овсяная молочная жидкая	200	5,1	3,4	22,8	148,8	0,00	0,80	13,40	0,00	0,10	123,50	16,80	95,40	0,30	199,90	42,10	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон (блиторванный)	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,50	38,30	1,10	0,00	0,00	14	2015
Масто сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	69,1	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		
Итого за прием пищи:	420	12,0	15,1	53,6	424,4	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	295,30	48,20	245,90	1,30	471,20	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,80	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,90	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	206	6,4	1,8	14,4	100,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,60	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	97	2015
Котлета "Рыжик"	70	9,3	11,6	7,0	180,0	0,00	1,20	13,40	0,00	0,10	19,20	18,10	97,90	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	ТК	2022
Колбаса тушеная со сметаной	130	3,2	3,4	9,3	86,5	0,00	27,30	12,70	0,10	0,10	72,70	24,20	60,80	1,60	308,80	29,10	0,00	0,00	ТК	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	62,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00		
Хлеб ржаной (блиторванный)	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	22,0	17,4	68,2	487,9	0,20	37,00	26,30	0,10	0,80	195,00	76,90	242,00	6,40	1019,40	105,30	0,00	0,10		
Углотенный полдник																				
Пудинг творожный	180	24,8	8,6	24,8	297,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	204,60	33,10	264,80	1,30	241,60	7,60	0,00	0,00	222	2015
Фруктовый подлив	30	0,1	0,0	14,5	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,80	0,20	28,30	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с лимоном с добавлением сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	8,20	0,00	0,00	0,00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	89,9	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		
Итого за прием пищи:	398	25,8	14,8	55,4	477,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	217,30	37,70	268,30	1,80	279,60	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		65,0	54,1	174,6	1566,1	0,40	40,20	164,70	0,80	1,50	855,00	188,00	928,50	9,70	1770,20	170,10	0,00	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Месяц порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белик, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Вв, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг			Л, мг	Г, мг	Са, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	138,50	0,80	210,40	42,50	0,00	0,00	38	2010
Батон поджаренный	30	2,3	0,8	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	26,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	379	2015
Крепкий напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,0	95,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,60	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,80	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	430	15,7	19,1	64,5	508,1	0,20	1,50	94,20	0,20	0,20	380,50	71,20	349,40	1,90	501,20	57,60	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Фрукт	130	0,5	0,6	12,7	61,1	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:	130	0,5	0,6	12,7	61,1	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																				
Салатка по-домашнему из телятины со сметаной	180	3,3	5,7	7,8	101,1	0,00	4,10	7,40	0,00	0,30	29,30	16,60	51,70	1,20	261,60	48,60	0,00	0,10	158	2004
Голубцы ленивые с говядиной	150/50	16,6	18,5	18,6	323,3	0,00	13,20	9,40	0,10	0,10	60,20	35,70	171,00	2,60	441,60	50,60	0,00	0,00	287	2015
Икра сельдьевая	30	0,7	1,5	2,0	32,3	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,56	115,90	10,70	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок с сахаром	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	645	23,7	25,3	55,9	587,8	0,10	20,40	16,80	0,10	0,40	125,40	73,30	282,50	6,80	981,30	113,10	0,00	0,10		
Употребленный поджарник																				
Гречка "Болонья" (суппродукт)	70	12,8	7,9	4,9	141,0	0,12	2,80	0,23	0,00	0,35	14,90	19,48	122,12	2,93	299,62	26,63	0,00	0,00	404/812	
Картофельное пюре	180	3,3	4,5	22,0	149,0	0,20	10,40	15,50	0,10	0,10	40,70	29,50	96,10	1,20	764,20	56,50	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Батон поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	46,90	1,30	0,00	0,00		
Молочный ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	159,5	0,10	1,10	26,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	18,00	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	623	25,1	26,4	79,7	662,2	0,52	26,80	41,13	0,10	0,65	285,60	94,16	402,92	5,53	1 523,02	103,43	0,00	0,00		
Всего за день:		66,0	72,3	208,8	1 820,2	0,82	61,70	162,13	0,40	1,25	822,30	249,06	1 049,12	17,13	3 365,92	276,73	0,00	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг											
Завтрак																													
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,9	4,0	25,9	169,7	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	122,10	32,30	132,80	0,80	213,80	42,90	0,00	0,00	0,00	32	2010								
Каша овсяная молочная жидкая	180	4,4	4,2	13,2	117,5	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	236,20	13,20	0,00	0,00	0,00	382	2015								
Хлеб пшеничный с маком	30	2,3	0,6	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	9,90	25,60	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015									
Батон йодированный	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	209	2015									
Масло сливочное (пшеничные)	40	4,8	4,0	0,3	82,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,90	61,40	0,80	66,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Рис вареный	460	17,5	20,4	54,9	494,7	0,20	1,30	69,30	1,10	0,30	293,20	72,00	335,80	2,80	646,00	64,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:																													
2 Завтрак																													
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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	399	2015							
Итого за прием пищи:																													
Обед																													
Суп картофельный рыбный	225	6,4	2,4	16,1	112,1	0,10	8,00	0,20	0,00	0,40	33,80	36,80	111,30	1,50	662,70	96,30	0,00	0,10	0,00	97	2015								
Булочка "Сладкая"	70	10,6	13,4	9,9	213,1	0,00	0,60	22,20	0,00	0,10	93,80	20,80	138,50	1,40	52,60	24,60	0,00	0,00	0,00	143	2015								
Рис из овсянки	150	2,8	3,3	15,2	103,2	0,10	16,20	0,40	0,00	0,30	45,70	30,00	65,00	1,60	514,20	26,10	0,00	0,10	0,00	388	2015								
Напиток из лимоника с мятой	180	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	39,80	0,10	0,00	0,00	18,80	6,40	11,80	0,60	79,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Хлеб ржаной копированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:																													
Уплотненный полдник																													
Творог творожный	160	24,6	8,6	24,6	297,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	204,60	33,10	264,80	1,30	241,60	7,60	0,00	0,00	0,00	222	2015								
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	69,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,80	0,20	28,30	0,00	0,00	0,00	10	2006									
Чай с мятой со столовым сахаром	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015									
Выпечное изделие	50	4,5	6,6	35,0	220,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,40	24,20	7,40	45,00	0,40	72,70	21,30	0,00	0,00	0,00	775	2004								
Итого за прием пищи:																													
Всего за день:																													
8																													

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Минеральные вещества														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,5	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	36,60	140,10	0,80	228,90	43,30	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015
Батон изюмный	30	2,3	0,9	16,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,60	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порошок)	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	1,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	420	11,3	16,0	49,1	400,3	0,10	1,20	68,00	0,20	0,20	258,20	62,90	259,70	1,90	460,70	55,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	5,2	6,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,9	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	1,6	4,2	8,1	84,2	0,00	6,00	4,40	0,00	0,30	39,60	17,60	36,30	1,10	247,10	48,60	0,00	0,10	82	2016
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	70	10,8	11,1	3,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	14,10	15,70	100,00	1,90	74,00	28,70	0,00	0,00	438	2004
Азу из говядины	130	3,7	4,6	37,6	211,9	0,00	0,60	15,80	0,10	0,00	21,60	27,70	76,60	0,70	81,90	41,40	0,00	0,00	460	2003
Рис с овощами	190	0,2	0,0	10,9	46,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,60	53,90	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из плодов шиповника (бюльон)	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	99,20	1,90	81,20	2,50	0,00	0,00		
Хлеб ржаной изюмный	605	18,3	20,4	74,9	689,9	0,10	8,10	20,20	0,10	0,40	100,70	74,10	299,00	5,70	619,60	121,10	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:	200	11,2	22,1	19,9	330,6	0,10	34,70	13,50	0,10	0,10	88,60	31,00	62,80	1,90	398,20	88,30	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая с мясом свинины	36	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00	378	2015
Батон изюмный	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	740	2004
Чай с мятой содовым сахаром	50	6,1	2,9	24,9	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,60	0,00	0,00		
Выпечное изделие	465	20,0	26,0	61,8	597,8	0,30	34,40	20,40	0,40	0,10	161,60	63,90	166,00	3,50	616,80	61,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	55,9	68,2	193,0	1,894,4	0,60	46,00	144,70	0,70	1,00	746,90	216,10	865,00	11,30	1,467,00	287,50	0,00	0,10			

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			Se, мг	
Каша манная молочная жидкая	200	5,1	3,4	22,9	148,8	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	123,50	16,50	66,40	0,30	189,90	42,10	0,00	0,00	31	2010
Корейский салатик на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,90	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,90	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (перезамороженное)	10	0,1	7,2	0,1	68,1	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		
Итого за прием пищи:	420	12,0	16,1	63,8	424,4	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	296,30	48,20	245,90	1,30	471,20	57,20	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
Суп из овощей со сметаной и сметаной	180/10	3,5	7,1	7,9	117,4	0,00	6,00	3,80	0,00	0,30	29,00	15,50	35,30	0,80	259,30	43,10	0,00	0,10	99	2015
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,90	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,80	16,80	0,10	0,20	50,50	28,60	88,20	1,10	721,00	60,90	0,00	0,00	128	2015
Овощи нарезанные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Колбаски из овощей	180	0,1	0,1	12,5	52,9	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	76,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,89	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	716	19,6	17,9	64,7	604,7	0,30	21,95	21,00	0,10	0,60	146,67	100,86	315,10	5,39	1470,20	230,70	0,00	0,10		
Уплетенный полдник																				
Заваренная творожная с яблоками	150	18,8	11,3	38,0	342,0	0,00	1,50	19,60	0,10	0,10	133,50	26,60	185,30	1,70	237,90	44,40	0,00	0,00	297	2013
Сок из яблок	30	0,2	0,0	5,9	24,6	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	626	2013
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	20,5	84,8	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	17,80	7,40	12,10	0,30	72,40	0,20	0,00	0,00	350	2015
Батон поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	81,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,60	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	416	21,6	12,4	82,4	543,2	0,10	17,60	23,90	0,10	0,10	162,40	45,80	228,50	2,90	391,60	45,90	0,00	0,10		
Всего за день:		64,1	48,6	215,1	1549,7	0,50	44,56	117,00	0,40	0,90	618,17	202,06	802,10	11,99	2569,00	335,60	0,00	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	599,5	597,6	2059,4	16 717,4	6,72	437,28	1 441,33	10,80	12,55	7 393,11	2 168,44	9 264,62	128,60	22 472,82	2 781,23	0,00	1,40					
Среднее значение за период	80,0	58,8	205,9	1 871,7	0,87	43,73	144,13	1,10	1,28	739,31	216,94	926,48	12,85	2 247,28	278,12	0,00	0,10					
Сопоставление белка, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,3	32,2	53,5																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Успокоительный полдник
3-7 лет	432	165	646	464