

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	16,3	23,5	33,8	412,4	0,1	1,8	0,3	4,8	22,9	39,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0	0	0,1	0,3	8,6	4,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	562	22,5	40,5	85,5	798,4	0,2	7,1	0,5	5,8	74,7	63,7
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,9	26,2	14,8	370,0	0,1	0,7	0,1	2,6	44,2	27,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	790	30,0	38,9	87,0	815,0	0,4	7,6	0,3	9,5	125,8	83,0
Полдник											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,1	129,0	0	5,6	0	0,6	27,0	14,4
Всего за день:		53,9	80,0	201,6	1742,4	0,6	20,3	0,8	15,9	227,5	161,1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральность	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	8,2	26,9	202,2	0,1	0,4	0,1	0,9	82,6	29,7
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	9,5	7,8	12,9	167,1	0	0,1	0	0,4	76,3	13,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	1,9	1,4	2,9	45,6	0	0,7	0	0	114	13,3
Итого за прием пищи:	525	22,0	20,7	75,3	597,0	0,1	1,7	0,1	1,3	388,5	77,5
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	11,7	90,2	0	5,4	0,2	1,7	26,6	21,4
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,5	10,4	14,5	205,0	0,1	0,2	0	4,0	54,9	46,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	9,3	20,7	178,8	0,1	9,9	0,1	0,3	36,6	28,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8
Итого за прием пищи:	890	22,7	28,0	100,1	758,8	0,3	103,0	0,5	9,1	179,7	127,1
Полдник											
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
Итого за прием пищи:	300	6,4	5,6	17,8	155,3	0,1	5,4	0,1	0,7	262,8	36,2
Всего за день:		51,1	54,3	193,2	1511,1	0,5	110,1	0,7	11,1	831,0	240,8

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,5	17,2	1,8	198,5	0	0,2	0,2	1,6	63,6	10,7
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	25,7	32,5	8,2	427,9	0,1	1	0,2	0,5	24,8	24,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	502	39,2	50,1	41,5	772,5	0,3	4,7	0,4	3,5	117,8	56,9
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,8	4,4	74,9	0	3,7	0,1	2,5	17,3	10,8
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	1,8	4,1	12,4	94,7	0,1	5,2	0,2	1,9	20,1	19,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,6	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	750	26,0	33,0	99,8	802,8	0,3	11,0	0,4	6,3	71,6	84,8
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6
БАТОН	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13
Итого за прием пищи:	300	13,4	8,0	61,2	372,5	0,2	1,1	0,1	0	234,2	36,6
Всего за день:		78,6	91,1	202,5	1947,8	0,8	16,8	0,9	9,8	423,6	178,3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,2	70,7	0	2,9	0,9	2,2	25,7	22,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,9	21,4	19,5	346,8	0,2	10,2	0	3,6	21,7	43,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	500	26,6	29,5	59,4	612,3	0,3	13,7	0,9	6,7	185,5	96,6
Обед											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,8	9,4	11,1	158,0	0	0,5	0	1,9	19,8	10,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3,0	101,9	0,1	1,4	0,6	2,5	39,3	42,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
Итого за прием пищи:	800	28,5	25,1	98,7	732,8	0,5	27,5	0,6	6,8	144,6	106,8
Полдник											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,1	129,0	0	5,6	0	0,6	27,0	14,4
Всего за день:		56,5	55,2	187,2	1474,1	0,8	46,8	1,5	14,1	357,1	217,8

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	9,4	22,8	201,2	0,1	0,4	0,1	1,2	93,6	46,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3
Итого за прием пищи:	547	16,6	21,5	70,2	548,3	0,2	2,3	0,1	2,0	364,5	78,8
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,37	0,73	8,58	40,2	0	0	0	0	0	0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9,1	2,8	22,2	150,9	0,1	10,2	0,2	0,3	29,6	32,8
ПЛОВ	200	22,5	23,3	34,7	438,5	0,1	1,3	0,2	3,7	19,5	45,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	700	35,57	27,23	111,78	828,3	0,3	11,5	0,4	4,9	69,6	88,2
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9
Итого за прием пищи:	300	7,6	9,9	99,6	519,0	0,1	0,8	0	0,1	39,2	22,9
Всего за день:		59,77	58,63	281,58	1895,6	0,6	14,6	0,5	7,0	473,3	189,9

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	25,7	14,5	68,7	505,7	0,2	0,3	0	0,7	51,4	31,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	512	29,0	20,1	101,0	699,9	0,3	5,6	0,1	1,4	94,6	51,1
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,3	4,4	7,1	74,0	0	3,8	0	2,0	20,5	16,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
Итого за прием пищи:	800	25,7	25,2	104,0	761,1	0,5	101,1	0,4	7,0	194,8	116,4
Полдник											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,1	129,0	0	5,6	0	0,6	27,0	14,4
Всего за день:		56,1	45,9	234,1	1590,0	0,8	112,3	0,5	9,0	316,4	181,9

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,2	18,5	2,5	245,2	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	562	24,1	30,0	73,3	661,4	0,2	6,6	0,2	1,6	60,5	63,6
Обед											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,4	2,4	15,3	92,1	0,1	5,3	0,2	1,5	18,5	31,8
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,4	10,3	185,0	0	0	0	1,6	16,0	15,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	18,6	8,5
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	795	22,3	24,3	101,0	715,3	0,4	9,0	0,3	7,2	88,4	81,5
Полдник											
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	1,4	0,3	43,0	188,7	0,1	10,4	0	0,6	58,4	40,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6
Итого за прием пищи:	400	7,3	5,4	52,8	299,2	0,2	11,5	0,1	0,6	273,6	64,3
Всего за день:		53,7	59,7	227,1	1675,9	0,8	27,1	0,6	9,4	422,5	209,4

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША "ДРУЖБА"	150	4,2	7,9	23,8	183,4	0,1	0,4	0,1	0,5	79,5	23,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50	6,9	5,9	7,6	112,7	0	0,1	0	0,6	54,6	9,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6
Итого за прием пищи:	530	20,3	20,5	70,4	554,7	0,1	1,8	0,1	1,1	385,7	73,0
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,4	7,5	12,3	151,2	0	10,0	0	0,4	30,6	20,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
Итого за прием пищи:	790	20,2	21,9	111,3	724,3	0,4	30,1	0,2	4,9	149,3	98,1
Полдник											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	100	5,7	22,8	38,8	383,5	0,1	0	0,2	0,6	17,3	9,8
Итого за прием пищи:	300	6,7	23,0	58,4	466,9	0,1	1,6	0,2	0,6	29,9	17,0
Всего за день:		47,2	65,4	240,1	1745,9	0,6	33,5	0,5	6,6	564,9	188,1

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг
Завтрак											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	500	23,5	28,1	55,5	572,0	0,3	11,1	0,3	5,9	163,3	73,1
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	6,4	63,3	0	4,0	0,4	1,7	11,9	13,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	0	3,7	0,2	1,0	22,6	16,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,9	37,1	13,7	458,7	0,3	29,0	0,1	2,3	78,0	46,9
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4
Итого за прием пищи:	720	26,2	47,5	89,2	889,3	0,4	38,3	0,7	5,9	138,1	95,7
Полдник											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	8,2	8,0	17,7	176,7	0	0,1	0	0,2	60,7	8,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
Итого за прием пищи:	310	12,1	11,3	34,4	289,9	0	0,7	0	0,2	191,6	31,6
Всего за день:		61,8	86,9	179,1	1751,2	0,7	50,1	1,0	12,0	493,0	200,4

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	4,7	4,4	14,2	116,1	0	0,6	0	0,1	117,3	14,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,0	44,2	0	0	0	0	16,6	5,1
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3
Итого за прием пищи:	600	13,7	16,6	54,4	430,2	0	5,4	0	0,8	400,6	49,7
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,2	70,7	0	2,9	0,9	2,2	25,7	22,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,2	5,8	14,3	135,4	0,1	7,2	0,2	1,1	22,3	26,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	750	26,3	25,4	95,3	722,9	0,3	10,3	1,1	6,9	139,3	104,1
Полдник											
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	100	11,0	7,7	34,4	248,4	0	0,5	0	1,1	91,2	15,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9
Итого за прием пищи:	300	11,3	7,7	45,9	295,5	0	0,6	0	1,1	113,1	25,1
Всего за день:		51,3	49,7	195,6	1448,6	0,3	16,3	1,1	8,8	653,0	178,9

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	17,9	19,7	2,8	259,4	0,1	1,0	0,1	2,6	13,1	22,2
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,5	4,5	32,1	187,5	0,1	0	0	1,9	17,4	17,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	540	29,46	33,02	67,98	686,9	0,34	6,3	0,37	7,96	162,4	73,1
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	0	2,0	0	1,4	95,7	12,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,1	8,3	75,9	0	6,4	0,2	1,9	25,7	15,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25,4	28,0	14,5	409,8	0,1	1,0	0,1	0,4	49,3	33,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	790	36,0	45,9	98,1	947,5	0,4	20,8	0,4	4,8	234,1	105,9
Полдник											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29
Итого за прием пищи:	300	6,4	5,6	17,8	155,3	0,1	5,4	0,1	0,7	262,8	36,2
Всего за день:		71,86	84,52	183,88	1789,7	0,84	32,5	0,87	13,46	659,3	215,2

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	60	0,6	0,1	0,3	5	0,02	4	0,03	0,1	30	87
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	500	30,1	26,0	55,2	576,7	0,32	15,4	0,03	1,9	171,8	161,8
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,1	6,1	19,6	184,0	0,2	7,8	0	0,5	36,5	54,2
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
Итого за прием пищи:	750	21,5	15,3	92,4	594,1	0,4	17,7	0,2	4,6	103,2	100,4
Полдник											
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ	100	4,4	8,6	28,4	209,1	0,1	0,4	0	2,2	13,0	7,6
Итого за прием пищи:	300	8,3	11,9	45,1	322,3	0,1	1,0	0	2,2	143,9	30,6
Всего за день:		59,9	53,2	192,7	1493,1	0,82	34,1	0,23	8,7	418,9	292,8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	702,8	789,9	2,523,3	20,136,8	8,2	518,7	9,3	125,9	5,865,1	2,463,6	10,068,3	172,2
Среднее значение за период	58,57	65,82	210,27	1678,1	0,68	43,2	0,78	10,49	488,8	205,3	839,0	14,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,96	35,30	50,74									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	532	777	309

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
22,2	0,4		2008
181,8	1,8	291	2011
5,1	0,5	377	2011
26,8	0,4	1	2011
26,1	1,2		2008
262,0	4,3		
22,2	0,7	52	2011
70,4	1,7	102	2011
188,6	2,1	294	2011
22,2	0,6	203	2011
0	0	349	2011
34,8	1,6		2008
338,2	6,7		
12,6	2,5	389	2011
9,9	2	338	2011
22,5	4,5		
622,7	15,5		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
111,7	0,8	182	2011
112,1	0,9	222	2011
82,4	0,3	379	2011
19,5	0,3		2008
90,3	0		2008
416,0	2,3		
16,6	0,4	21	2011
43,9	1,1	83	2011
201,2	1,3	234	2011
83,0	1,1	128	2011
3,1	0,5	388	2011
34,8	1,6		2008
14,9	3	338	2011
397,5	9,0		
196,7	0,2	386	2011
9,9	2	338	2011
206,6	2,2		
1020,1	13,5		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
33,5	0,4	к/к	к/к
143,0	1,6	210	2011
217,6	2,2	295	2011
5,1	0,5	377	2011
26,1	1,2		2008
425,3	5,9		
23,4	0,6	67	2011
49,9	0,8	96	2011
146,6	2,1	246	2011
73,3	0,5	304	2011
2	0,4	344	2011
34,8	1,6		2008
330,0	6,0		
151,9	0,2	385	2011
65	1		2008
216,9	1,2		
972,2	13,1		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
36,8	0,8	75	2011
205,0	3,1	259	2011
101	0,6	382	2011
34,8	1,6		2008
377,6	6,1		

18,7	0,4	47	2011
66,8	0,7	113	2011
153,6	1,0	229	2011
84,0	1,2	128	2011
0	0	349	2011
34,8	1,6		2008
32,5	0,5		2008
390,4	5,4		

9,9	2	338	2011
12,6	2,5	389	2011
22,5	4,5		
790,5	16,0		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
149,1	1,3	173	2011
95,5	0,5	3	2011
5,1	0,5	377	2011
26,1	1,2		2008
90,3	0		2008
366,1	3,5		
0	0	к/к	к/к
75,6	1,2	54-11с-2020	2020
231,7	3,0	265	2008
7,4	0	882	2008
34,8	1,6		2008
349,5	5,8		
90	2,1		2008
2	0,4	344	2011
92	2,5		
807,6	11,8		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
22,2	0,4		2008
222,2	3,2	391	2011
5,1	0,5	377	2011
26,1	1,2		2008
275,6	5,3		
32,3	0,9	75	2011
36,9	0,8	99	2011
178,8	0,8	232	2011
84,0	1,2	128	2011
3,1	0,5	388	2011
34,8	1,6		2008
32,5	0,5		2008
402,4	6,3		
9,9	2	338	2011
12,6	2,5	389	2011
22,5	4,5		
700,5	16,1		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
22,2	0,4		2008
147,5	2,1	246	2011
73,3	0,5	304	2011
5,1	0,5	377	2011
26,1	1,2		2008
274,2	4,7		
32,4	0,4		2011
60,8	1,2	101	2011
92,8	1,4	268	2011
43,4	1,1	203	2011
9,7	0,2	783	2008
0	0	349	2011
34,8	1,6		2008
273,9	5,9		
47	0,8	339	2011
151,9	0,2	385	2011
198,9	1,0		
747,0	11,6		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
93,9	0,6	175	2011
74,2	0,2	223	2011
101	0,6	382	2011
90,3	0		2008
22,8	0,4		2008
382,2	1,8		
16,6	0,4	21	2011
38,3	1,1	82	2011
92,1	1,5	2620	2008
84,0	1,2	128	2011
4	0,8	342	2011
34,8	1,6		2008
32,5	0,5		2008
302,3	7,1		
12,6	2,5	389	2011
53,6	0,9	1	2011
66,2	3,4		
750,7	12,3		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
21,5	0,6	55	2011
184,8	2,2	309	2008
82,4	0,3	379	2011
34,8	1,6		2008
323,5	4,7		
29,5	0,5	40	2011
47,8	0,8	108	2011
184,8	3,1	139-256	2011
12,6	2,5	389	2011
34,8	1,6		2008
18	0,4		2008
327,5	8,9		
82,4	0,4	217	2011
101	0,6	382	2011
183,4	1,0		
834,4	14,6		

Исходные вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
93,1	0,3	120	2011
3,7	0,4	376	2011
95,5	0,5	3	2011
9,9	2	338	2011
90,3	0		2008
292,5	3,2		
36,8	0,8	75	2011
88,9	1,4	104	2011
162,3	0,6	232	2011
73,3	0,5	304	2011
0	0	349	2011
34,8	1,6		2008
396,1	4,9		
119,4	0,7	225	2011
12,6	1,3	376	2011
132,0	2,0		
820,6	10,1		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
27,6	0,54	30	2008
153,5	2,2	256	2011
144,7	0,9	171	2011
75,7	0,5	378	2011
26,1	1,2		2008
427,6	5,34		
63,9	0,7	50	2011
33,7	0,7	98	2011
243,3	2,6	294	2011
84,0	1,2	128	2011
9,7	0,2	783	2008
7,4	0	882	2008
34,8	1,6		2008
476,8	7,0		
9,9	2	338	2011
196,7	0,2	386	2011
206,6	2,2		
1111,0	14,54		

Исходные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
30	8,1	62	2008
250,4	4,0	259	2011
82,4	0,3	379	2011
34,8	1,6		2008
397,6	14,0		
16,6	0,4	21	2011
36,9	0,8	99	2011
197,6	1,7	502	2008
12,6	2,5	389	2011
34,8	1,6		2008
32,5	0,5		2008
331,0	7,5		
101	0,6	382	2011
39,2	0,6	403	2011
140,2	1,2		
868,8	22,7		

