

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	210	6.7	11.4	27.7	240.8	0.13	0.52	0.06	2.28	0.15	0.17	111.75	67.68	156.66	2.05	265.71	10.02	0.01	0.00	182	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	460	13.4	17.7	66.8	482.8	0.20	3.66	0.12	3.40	0.15	0.25	298.15	82.38	285.76	4.45	324.11	11.70	0.02	0.00		
Обед																					
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	2.9	5.9	14.3	124.2	0.07	14.23	0.27	2.32	0.00	0.08	60.36	31.98	63.41	1.60	474.66	7.77	0.04	0.00	59	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	0.1	0.0	0.4	1.8	0.00	0.15	0.05	0.02	0.00	0.00	1.77	1.13	2.44	0.04	9.00	0.19	0.00	0.00	229	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.8	8.2	18.0	157.9	0.10	12.42	0.84	1.83	0.09	0.09	49.28	35.27	72.91	1.47	546.24	6.76	0.04	0.00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	8.3	14.5	75.4	470.3	0.24	28.80	1.16	5.04	0.09	0.20	124.71	79.03	173.21	5.51	1,077.50	16.68	0.08	0.00		
Полдник																					
БИОКЕФИР 1%	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		28.5	37.2	153.2	1,075.0	0.92	33.86	1.33	8.44	0.24	0.85	638.86	193.41	648.97	10.16	1,659.61	28.38	0.10	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0.5	0.1	1.5	8.2	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.06	0.00	0.20	3.60	0.00	0.00	84.00	14.00	182.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008		
Итого за прием пищи:	407	13.4	17.9	31.4	339.3	0.13	5.40	0.21	4.32	0.00	0.04	109.82	32.26	240.78	4.74	125.40	3.48	0.01	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00	0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	25.3	149.0	0.18	7.00	0.23	0.40	0.00	0.00	26.00	71.00	125.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008		
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	17.1	17.2	0.1	223.2	0.04	0.00	0.03	0.77	0.27	0.12	12.02	16.58	150.20	2.14	301.41	8.35	0.05	0.00	279	2011		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	625	27.0	23.4	69.9	598.4	0.30	216.24	0.44	3.29	0.27	0.18	83.45	105.06	323.31	7.51	452.24	11.73	0.05	0.00				
Полдник																							
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	110	0.5	0.5	27.5	118.7	0.03	4.67	0.01	0.74	0.00	0.02	17.13	8.41	11.57	2.31	325.21	2.34	0.01	0.00	423	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.5	0.5	27.5	118.7	0.03	4.67	0.01	0.74	0.00	0.02	17.13	8.41	11.57	2.31	325.21	2.34	0.01	0.00				
Всего за день:		40.8	41.8	128.7	1,056.4	0.46	226.31	0.66	8.35	0.27	0.24	210.40	145.73	575.66	14.56	902.85	17.55	0.07	0.00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ КРУПЯНОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ	205	16.0	14.6	39.8	359.0	0.15	0.12	0.08	1.42	0.23	0.16	111.19	45.95	209.48	1.55	172.13	3.15	0.03	0.02	194	2011
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	535	18.6	15.3	78.4	532.5	0.23	10.16	0.09	2.71	0.23	0.21	146.06	65.84	254.73	5.76	519.31	6.83	0.04	0.02		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.0	4.2	10.2	91.0	0.08	11.00	0.22	0.20	0.00	0.00	30.00	22.00	53.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	12.5	13.1	10.0	208.0	0.07	0.51	0.05	0.17	0.03	0.10	29.43	18.20	125.59	1.41	168.66	4.98	0.07	0.01	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	22.6	22.1	64.4	546.8	0.27	40.11	0.38	1.44	0.03	0.15	168.33	83.05	280.64	7.33	456.26	8.94	0.07	0.01		
Полдник																					
ТВОРОГ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ	60	11.2	5.6	1.9	104.9	0.02	0.13	0.02	0.00	0.00	0.12	89.22	11.78	112.64	0.21	71.68	0.00	0.02	0.02		
Итого за прием пищи:	60	11.2	5.6	1.9	104.9	0.02	0.13	0.02	0.00	0.00	0.12	89.22	11.78	112.64	0.21	71.68	0.00	0.02	0.02		
Всего за день:		52.4	43.0	144.7	1,184.2	0.52	50.40	0.49	4.15	0.26	0.48	403.61	160.67	648.01	13.30	1,047.25	15.77	0.13	0.05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	17.0	3.5	0.5	102.0	0.04	10.80	0.12	0.36	0.00	0.00	31.20	19.20	123.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	313	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	440	22.8	8.3	76.6	474.2	0.13	23.80	0.15	1.42	0.00	0.02	55.60	53.90	232.70	3.00	40.80	1.68	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.0	3.4	18.4	144.0	0.15	9.45	0.23	1.72	0.04	0.11	39.94	42.27	161.85	1.50	802.93	69.95	0.04	0.00	106	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	18.5	18.4	6.3	265.0	0.08	17.00	0.10	3.10	0.00	0.00	45.00	33.00	179.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	262	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	0.01	1.55	0.00	0.00	0.00	0.01	11.92	5.32	2.57	0.14	32.12	0.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	640	30.9	22.1	63.7	580.3	0.30	28.00	0.33	5.59	0.04	0.15	103.16	87.24	373.87	6.04	882.65	71.91	0.04	0.00		
Полдник																					
ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	180	0.6	0.6	14.1	67.7	0.03	5.94	0.01	0.94	0.00	0.03	23.86	11.24	14.71	2.94	413.01	2.97	0.01	0.00	428	2011
Итого за прием пищи:	180	0.6	0.6	14.1	67.7	0.03	5.94	0.01	0.94	0.00	0.03	23.86	11.24	14.71	2.94	413.01	2.97	0.01	0.00		
Всего за день:		54.3	31.0	154.4	1,122.2	0.46	57.74	0.49	7.95	0.04	0.20	182.62	152.38	621.28	11.98	1,336.46	76.56	0.05	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00	0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	323	2008			
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	12.5	8.4	0.0	127.0	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	15.00	16.00	92.00	1.00	0.00	0.00	0.00	252	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008			
СОК ШИПОВНИКОВЫЙ	200	0.2	0.4	31.2	130.0	0.00	320.00	0.26	0.00	0.00	0.03	27.00	9.00	63.00	2.52	74.00	0.00	0.00	0.00	389	2011		
Итого за прием пищи:	490	19.2	16.6	86.9	576.0	0.12	329.24	0.31	2.61	0.00	0.08	84.53	64.53	273.76	5.79	218.03	3.10	0.00	0.00				
Обед																							
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0.9	2.7	4.8	47.1	0.02	1.95	0.49	1.33	0.00	0.03	23.36	14.73	27.99	0.64	140.32	3.27	0.01	0.00	74	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1.8	5.0	6.5	79.1	0.04	13.36	0.20	2.22	0.00	0.04	46.40	17.54	32.68	0.87	180.70	2.94	0.02	0.00	87	2011		
РЫБА ОТВАРНАЯ	85	16.0	4.6	0.6	107.6	0.07	0.67	0.09	1.08	0.08	0.07	26.24	29.20	197.64	0.55	362.30	138.00	0.00	0.00	226	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.01	0.00	375	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	630	21.3	12.7	48.3	395.3	0.20	39.98	0.79	5.62	0.08	0.18	119.39	78.05	297.67	3.81	837.04	146.47	0.04	0.00				
Полдник																							
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008		
Итого за прием пищи:	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		40.5	29.4	161.6	1,079.2	0.33	372.22	1.10	8.63	0.08	0.26	208.92	144.58	574.43	10.60	1,055.07	149.57	0.04	0.00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0.5	0.1	1.5	8.2	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00		
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	110	7.7	15.8	3.9	189.4	0.05	3.87	0.60	1.48	1.32	0.28	75.37	18.34	125.61	1.57	195.62	14.17	0.04	0.02	220	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	407	10.5	16.2	33.2	320.8	0.12	9.27	0.61	2.20	1.32	0.32	101.19	36.60	184.39	4.31	321.02	17.65	0.05	0.02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	0.10	8.00	0.20	0.30	0.00	0.00	25.00	27.00	88.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	12.5	8.4	0.0	127.0	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	15.00	16.00	92.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	535	19.2	11.8	58.8	420.4	0.20	208.00	0.36	1.37	0.00	0.03	59.30	52.65	213.45	4.50	47.60	1.96	0.00	0.00		
Полдник																					
БИОКЕФИР 1 %	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		36.5	33.1	103.1	863.2	0.80	218.67	1.02	3.57	1.32	0.75	376.49	121.25	587.84	9.01	626.62	19.61	0.05	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15.3	4.6	0.3	103.1	0.07	0.51	0.03	1.02	0.08	0.07	23.40	26.84	187.55	0.48	339.20	132.39	0.00	0.00	227	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	25.9	123.5	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	65.03	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	465	23.1	10.7	76.6	493.7	0.18	0.77	0.07	1.98	0.08	0.16	104.83	76.49	353.07	2.82	490.36	138.57	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.1	4.2	22.4	0.02	5.40	0.15	0.19	0.00	0.02	19.39	9.23	15.78	0.81	141.44	2.04	0.00	0.00	56	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.8	16.4	13.0	251.2	0.11	6.54	0.22	2.43	0.00	0.12	22.45	28.85	138.69	1.72	538.46	7.91	0.09	0.01	309	2008
БОРЩ ЗЕЛЕНый	250	4.3	4.9	14.1	118.0	0.15	26.00	0.39	1.20	0.00	0.00	44.00	79.00	119.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	695	20.2	21.8	72.6	570.9	0.35	40.94	0.76	4.99	0.00	0.17	97.14	125.73	306.92	7.53	727.50	11.91	0.09	0.01		
Полдник																					
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ 5%	110	4.7	2.7	44.7	224.4	0.03	2.68	0.03	0.52	0.11	0.07	44.07	9.50	53.59	1.49	216.11	2.29	0.02	0.01	373	2011
Итого за прием пищи:	110	4.7	2.7	44.7	224.4	0.03	2.68	0.03	0.52	0.11	0.07	44.07	9.50	53.59	1.49	216.11	2.29	0.02	0.01		
Всего за день:		48.0	35.2	193.8	1,289.1	0.56	44.39	0.86	7.49	0.19	0.40	246.04	211.72	713.58	11.84	1,433.97	152.77	0.11	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	19.6	10.0	17.8	244.0	0.06	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	169.05	26.46	235.20	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	340	21.6	10.4	56.9	413.2	0.12	3.00	0.00	1.65	0.00	0.02	179.45	34.16	264.30	3.08	40.80	1.68	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
БУЛЬОН ОВОЩНОЙ	1000	6.4	0.8	35.7	178.4	0.30	32.20	0.02	1.10	0.00	0.00	185.00	95.80	187.20	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ	85	16.0	4.6	0.6	107.6	0.07	0.67	0.09	1.08	0.08	0.07	26.24	29.20	197.64	0.55	362.30	138.00	0.00	0.00	226	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	1380	25.4	6.0	80.6	480.7	0.46	40.85	0.12	3.11	0.08	0.12	238.29	144.02	444.41	7.35	494.22	141.75	0.01	0.00			
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00			
Всего за день:		47.9	16.5	155.7	971.3	0.60	47.45	0.12	4.76	0.08	0.16	430.34	185.38	721.31	12.95	751.02	145.23	0.01	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЯЙЦА ПАШОТ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
СЫР 15 % НЕСОЛЕННЫЙ	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	292	10.8	9.3	28.2	239.2	0.09	3.04	0.13	0.91	0.00	0.06	147.60	19.90	173.10	3.32	54.00	1.68	0.01	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00	0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	16.4	17.5	9.3	257.0	0.04	1.00	0.01	2.70	0.00	0.00	25.00	34.00	166.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1.7	5.7	10.3	104.5	0.07	7.46	0.32	0.36	0.08	0.07	34.47	22.21	46.11	0.84	393.46	4.48	0.04	0.00	78	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
Итого за прием пищи:	645	21.6	26.5	65.3	589.7	0.19	30.70	0.35	5.28	0.08	0.13	99.90	73.69	262.22	5.71	544.29	7.86	0.04	0.00			
Полдник																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Итого за прием пищи:	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		33.0	36.1	117.9	931.9	0.29	233.74	0.64	6.19	0.08	0.19	260.50	96.59	438.32	10.03	598.29	9.54	0.05	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	22.6	21.7	3.1	298.5	0.05	0.00	0.05	0.73	0.00	0.00	40.04	27.30	247.52	3.64	0.00	0.00	0.00	0.00	298	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	25.3	22.0	33.4	433.4	0.12	6.02	0.06	1.45	0.00	0.05	72.66	47.56	306.89	6.25	153.50	3.47	0.01	0.00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГРЕЧКОЙ	250	2.5	5.3	12.3	107.7	0.08	8.00	0.20	2.90	0.00	0.06	33.30	34.16	58.50	1.31	273.66	3.28	0.02	0.00	94	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8.5	8.8	5.0	135.6	0.02	0.00	0.01	0.36	0.00	0.00	6.00	10.80	85.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	695	17.3	18.9	69.9	522.7	0.21	37.00	0.32	4.43	0.00	0.09	142.60	84.61	237.15	6.11	321.26	5.24	0.02	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.02	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.02	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		43.5	41.1	121.0	1,031.1	0.35	44.46	0.38	5.88	0.00	0.16	226.60	138.65	555.38	14.63	690.76	10.51	0.03	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	425.4	344.3	1,434.0	10,603.5	5.29	1,329.24	7.09	65.41	2.56	3.69	3,184.38	1,550.36	6,084.78	119.06	10,101.90	625.49	0.64	0.09	
Среднее значение за период	42.5	34.4	143.4	1,060.4	0.53	132.92	0.71	6.54	0.26	0.37	318.44	155.04	608.48	11.91	1,010.19	62.55	0.06	0.01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	29.2	54.8																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	423	724	162