

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	4.1	3.0	20.8	126.3	0.07	0.21	0.02	0.04	0.03	0.06	67.73	18.88	121.72	0.57	121.78	3.72	0.02	0.01	418	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.3	11.3	91.8	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	130.88	22.90	100.95	0.53	212.04	11.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.9	6.3	18.8	144.2	0.06	0.00	0.05	1.08	0.09	0.03	9.01	12.38	33.07	0.76	50.07	1.35	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	430	11.0	12.6	50.9	362.3	0.16	0.85	0.09	1.12	0.12	0.22	207.62	54.16	255.74	1.86	383.89	16.07	0.02	0.01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	2.5	1.4	30.6	0.01	1.21	0.00	1.07	0.00	0.01	11.42	6.60	13.78	0.31	76.57	0.24	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/100	3.4	4.3	22.4	142.3	0.11	7.85	0.24	1.38	0.08	0.07	19.77	25.43	70.07	1.17	567.88	6.06	0.03	0.00	151	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	0.6	31.1	149.2	0.06	0.00	0.00	0.96	0.00	0.02	23.86	8.03	38.26	0.92	56.55	0.68	0.01	0.01	204	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12.1	12.2	2.7	169.0	0.04	0.53	0.28	0.52	0.04	0.08	14.59	17.31	109.25	1.60	252.06	5.55	0.04	0.00	277	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	780	24.4	20.1	91.6	645.3	0.28	11.03	0.52	4.81	0.12	0.23	87.46	70.69	274.02	7.71	1 223.46	16.57	0.08	0.01		
15 часов																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	80	5.9	6.1	36.6	224.8	0.07	1.38	0.01	1.93	0.05	0.07	53.91	12.43	71.21	0.53	131.62	4.81	0.01	0.01	556	2013
Итого за прием пищи:	280	11.5	11.0	45.9	329.6	0.12	2.42	0.04	1.93	0.05	0.28	257.91	34.83	215.21	0.69	423.62	22.81	0.01	0.01		
Уплотнённый полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	17.0	15.1	15.5	272.5	0.03	1.06	0.10	0.59	0.43	0.22	135.78	19.44	179.50	1.03	186.18	4.10	0.03	0.02	240	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/5/7	0.1	0.0	5.2	22.5	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	0.00	11.82	3.71	3.69	0.30	20.22	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	452	20.8	16.6	45.0	420.6	0.09	2.25	0.10	1.84	0.43	0.24	157.50	38.00	221.44	2.23	271.90	5.90	0.03	0.02		
Всего за день:		68.1	60.7	242.9	1 803.4	0.67	20.55	0.75	10.33	0.72	0.99	724.89	204.88	976.31	14.47	2 580.87	63.35	0.15	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																					
КАША «ДРУЖБА»	180	4.6	5.0	25.3	165.7	0.06	0.48	0.03	0.39	0.05	0.11	99.99	24.44	105.88	0.47	169.51	8.90	0.01	0.00	266	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	10.6	73.9	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.78	15.10	74.33	0.26	145.46	8.10	0.00	0.00	395	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	4.0	6.2	15.6	135.1	0.04	0.02	0.03	0.91	0.06	0.03	61.12	11.54	54.17	0.64	48.92	1.15	0.00	0.00	117	2012
Итого за прием пищи:	400	11.4	13.4	51.5	374.7	0.13	0.97	0.07	1.30	0.11	0.24	259.89	51.08	234.38	1.37	363.89	18.15	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.6	0.05	2.64	0.01	1.95	0.00	0.02	11.58	11.23	32.37	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.5	3.7	11.2	84.8	0.06	4.82	0.15	1.71	0.00	0.04	17.75	17.60	43.50	0.69	347.47	3.17	0.02	0.00	76	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.2	4.5	13.7	110.7	0.05	28.48	0.08	2.08	0.00	0.06	68.75	26.74	51.67	1.59	360.27	5.48	0.02	0.00	336	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	9.3	23.6	6.8	277.5	0.22	0.00	0.02	0.46	0.08	0.07	7.59	15.75	89.53	1.07	188.72	4.43	0.04	0.00	282	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	670	18.3	35.1	77.1	702.2	0.43	35.94	0.26	7.08	0.08	0.22	122.54	79.89	252.28	5.16	1 012.87	15.32	0.08	0.00		
15 часов																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	534	2013
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.6	4.6	35.5	197.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	11.70	13.50	37.80	0.63	63.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	250	9.2	9.5	44.8	302.2	0.10	1.04	0.03	0.00	0.00	0.24	215.70	35.90	181.80	0.79	355.00	18.00	0.00	0.00		
Уплотнённый полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.3	23.8	164.3	0.14	12.00	0.04	0.31	0.11	0.09	14.23	31.05	79.39	1.36	853.08	7.50	0.04	0.00	125	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10.2	4.1	3.1	90.9	0.06	0.67	0.36	0.60	0.27	0.10	34.75	35.38	148.06	0.85	291.99	85.60	0.36	0.01	256	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.59	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.1	0.4	19.1	92.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	12.24	32.04	0.72	54.40	1.44	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	467	16.3	10.8	56.0	389.2	0.25	13.80	0.40	0.91	0.38	0.21	68.69	82.26	263.10	3.22	1 219.17	94.54	0.40	0.01		
Всего за день:		55.6	69.2	238.9	1 813.9	0.93	55.75	0.76	9.92	0.57	0.93	681.22	256.33	941.46	12.52	3 228.93	148.01	0.50	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	6.0	6.5	24.3	180.2	0.11	0.55	0.03	0.87	0.05	0.13	122.53	41.39	150.72	0.99	238.29	11.06	0.01	0.00	272/281	2013/2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0.0	0.0	7.5	30.3	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.06	2.57	1.49	0.14	5.79	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.9	6.3	18.8	144.2	0.06	0.00	0.05	1.08	0.09	0.03	9.01	12.38	33.07	0.76	50.07	1.35	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	437	8.9	12.8	50.6	354.7	0.17	0.56	0.08	1.95	0.14	0.16	140.60	56.34	185.28	1.89	294.15	12.41	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	2.4	3.1	38.5	0.03	1.49	0.00	1.45	0.00	0.02	6.71	7.03	20.80	0.23	36.85	0.00	0.00	0.00		2012
СВЕКОЛЬНИК	180	2.1	3.8	14.6	103.2	0.05	6.36	0.23	0.33	0.06	0.06	34.68	25.63	55.46	1.36	436.17	7.44	0.03	0.00	136	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	25.8	29.6	20.6	451.9	0.10	2.67	0.46	0.71	0.10	0.20	32.24	41.86	247.87	2.49	382.17	9.91	0.18	0.03	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	1.54	0.00	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	620	31.6	36.1	67.8	724.9	0.23	10.52	0.69	3.37	0.16	0.31	87.28	82.90	355.45	5.52	910.51	19.59	0.21	0.03		
15 часов																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.05	0.50	0.03	0.13	0.00	0.21	183.60	20.16	136.80	0.14	262.80	16.20	0.03	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	280	5.5	4.8	16.5	138.1	0.07	4.50	0.03	0.76	0.00	0.23	198.00	27.36	146.70	2.12	540.80	18.20	0.04	0.00		
Уплотнённый полдник																					
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ	200	10.4	16.4	35.2	331.9	0.14	20.58	1.90	3.40	0.59	0.22	145.78	69.18	196.63	3.46	532.54	14.93	0.07	0.00	144	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	55	0.8	2.1	3.2	40.9	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	13.75	1.92	10.07	0.07	20.20	1.30	0.00	0.00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/7	0.1	0.0	5.2	22.4	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.34	3.59	3.61	0.29	19.55	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	497	15.0	20.0	67.9	520.8	0.21	21.73	1.92	4.65	0.59	0.25	180.77	89.54	248.56	4.72	637.79	18.03	0.07	0.00		
Всего за день:		61.9	73.9	220.4	1 813.6	0.69	38.75	2.72	10.73	0.89	0.97	617.99	262.62	947.33	16.52	2 599.25	70.03	0.33	0.03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	14.7	29.5	6.7	352.0	0.08	1.38	1.47	2.90	2.59	0.41	118.24	34.51	219.80	2.66	323.80	27.20	0.07	0.03	217	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.1	10.6	86.2	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	129.49	18.31	93.88	0.30	193.92	11.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.9	6.3	18.9	144.5	0.06	0.00	0.05	1.08	0.09	0.03	9.03	12.41	33.16	0.76	50.20	1.35	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	450	21.3	38.9	36.2	582.7	0.17	2.02	1.54	3.98	2.68	0.57	256.76	65.23	346.84	3.72	567.92	39.55	0.07	0.03		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.5	0.01	1.90	0.00	1.33	0.00	0.02	15.82	9.41	18.44	0.60	136.80	3.33	0.01	0.00	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	0.4	17.9	89.3	0.11	15.13	0.48	0.52	0.00	0.08	70.71	38.17	85.89	1.68	597.81	6.65	0.04	0.00	157	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	11.5	15.5	18.0	258.7	0.13	9.45	0.41	2.99	0.00	0.14	27.64	37.13	141.58	1.93	718.83	9.32	0.10	0.01	412/417	2013/2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.2	52.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	1.54	0.00	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	660	18.7	19.3	73.8	545.0	0.32	26.48	0.89	5.94	0.00	0.27	129.44	94.80	285.06	6.01	1 522.36	22.10	0.15	0.01		
15 часов																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	3.5	3.7	23.1	144.7	0.04	0.01	0.02	0.17	0.03	0.03	14.33	5.60	32.17	0.33	53.84	1.39	0.01	0.01	569	2013
Итого за прием пищи:	250	9.1	8.6	32.4	249.5	0.09	1.05	0.05	0.17	0.03	0.24	218.33	28.00	176.17	0.49	345.84	19.39	0.01	0.01		
Уплотнённый полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.2	0.4	20.5	98.4	0.04	0.00	0.00	0.63	0.00	0.01	21.21	5.79	26.12	0.64	37.49	0.45	0.01	0.01	204	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	12.2	3.6	8.5	115.3	0.08	0.14	0.01	1.57	0.00	0.07	29.22	39.01	164.90	0.74	317.33	106.76	0.45	0.01	261	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5/7	0.1	0.0	5.2	22.6	0.00	1.24	0.00	0.00	0.00	0.00	12.33	3.83	3.74	0.30	20.75	0.00	0.00	0.00	393	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4.7	8.0	15.1	151.5	0.05	0.07	0.07	0.89	0.08	0.05	95.20	13.40	76.45	0.71	48.85	1.08	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	467	20.2	12.0	49.3	387.8	0.17	1.45	0.08	3.09	0.08	0.13	157.96	62.03	271.21	2.39	424.42	108.29	0.46	0.02		
Всего за день:		69.7	79.2	201.2	1 810.6	0.77	35.00	2.56	13.81	2.79	1.23	776.89	257.26	1 089.18	14.59	3 138.54	191.33	0.70	0.07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.7	4.9	22.5	153.0	0.05	0.50	0.03	0.58	0.05	0.11	103.85	14.49	84.44	0.26	166.06	8.59	0.00	0.00	268/277	2013/2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0.1	0.0	6.9	27.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.83	2.22	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.9	8.0	18.9	159.2	0.06	0.00	0.06	1.12	0.12	0.03	9.25	12.38	33.45	0.77	50.37	1.35	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	417	7.7	12.9	48.3	340.0	0.11	0.51	0.09	1.70	0.17	0.14	121.95	29.70	120.11	1.26	224.63	9.94	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	1.2	6.0	6.9	86.7	0.04	3.54	0.24	2.72	0.00	0.03	14.63	14.32	33.07	0.57	235.38	2.38	0.02	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.2	6.0	14.4	136.1	0.09	7.32	0.17	1.17	0.03	0.08	22.12	26.87	88.49	1.44	581.97	6.78	0.04	0.00	83	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.4	3.1	25.2	138.8	0.02	0.00	0.02	0.23	0.05	0.01	2.88	15.80	47.92	0.32	35.63	0.49	0.02	0.00	315	2012
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.4	11.7	1.0	185.5	0.15	9.84	4.68	3.70	0.01	1.15	16.77	11.76	194.80	4.20	223.29	6.04	0.14	0.02	403	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.84	1.71	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	720	26.4	27.2	75.8	677.0	0.37	20.70	5.11	8.92	0.09	1.30	72.34	79.01	403.43	8.33	1 145.08	18.49	0.22	0.02		
15 часов																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.05	0.50	0.03	0.13	0.00	0.21	183.60	20.16	136.80	0.14	262.80	16.20	0.03	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	280	5.5	4.8	16.5	138.1	0.07	4.50	0.03	0.76	0.00	0.23	198.00	27.36	146.70	2.12	540.80	18.20	0.04	0.00		
Уплотнённый полдник																					
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	70	1.4	4.0	5.0	62.0	0.01	0.18	0.02	0.09	0.06	0.04	40.15	4.92	29.22	0.09	56.62	3.21	0.00	0.00	350	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	30.1	18.9	20.3	380.4	0.06	0.33	0.10	0.52	0.18	0.33	233.46	32.49	303.68	0.75	211.85	1.70	0.05	0.04	319	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.83	2.22	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	510	35.3	24.4	59.4	607.4	0.13	0.52	0.12	1.86	0.24	0.39	292.42	55.09	373.37	1.97	342.26	6.71	0.05	0.04		
Всего за день:		75.8	69.5	217.6	1 837.6	0.69	27.67	5.35	13.24	0.50	2.08	696.05	197.64	1 054.95	15.95	2 468.77	55.14	0.31	0.06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.6	5.5	24.5	170.7	0.10	0.52	0.03	0.71	0.05	0.12	111.23	30.23	124.93	0.75	200.08	10.19	0.01	0.00	273	2013		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0.1	0.0	6.9	27.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.83	2.22	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.1	115.1	0.05	0.00	0.04	0.86	0.08	0.02	7.20	9.90	26.45	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00	1	2012		
Итого за прием пищи:	407	8.0	10.5	46.5	313.6	0.15	0.53	0.07	1.57	0.13	0.14	127.28	42.96	153.60	1.59	248.33	11.27	0.01	0.00				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.6	0.05	2.64	0.01	1.95	0.00	0.02	11.58	11.23	32.37	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00		2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.8	4.1	8.8	79.8	0.05	11.32	0.33	1.87	0.00	0.05	38.12	21.37	41.33	0.92	315.78	4.04	0.02	0.00	67	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.2	3.5	19.2	125.3	0.11	0.00	0.01	2.37	0.05	0.06	10.12	63.17	93.39	2.19	132.39	1.14	0.01	0.00	243	2013		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	13.8	12.7	2.0	181.2	0.03	0.01	0.01	0.42	0.00	0.08	14.14	14.20	117.42	1.64	253.44	6.11	0.04	0.00	278	2012		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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	399	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	115	2013		
Итого за прием пищи:	700	25.6	23.9	71.8	608.9	0.32	15.41	0.36	7.71	0.05	0.26	93.40	125.00	335.00	9.19	1 046.84	15.89	0.07	0.00				
15 часов																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	70	5.2	5.2	32.0	195.1	0.06	1.21	0.01	1.63	0.04	0.06	47.01	10.83	61.90	0.46	114.67	4.17	0.01	0.01	556	2013		
Итого за прием пищи:	250	10.3	9.6	40.4	289.4	0.11	2.15	0.04	1.63	0.04	0.25	230.61	30.99	191.50	0.60	377.47	20.37	0.01	0.01				
Уплотнённый полдник																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	20.1	14.4	23.4	310.1	0.06	0.39	0.08	0.56	0.23	0.25	184.55	25.67	220.17	0.66	199.99	5.57	0.03	0.03	235	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	70	1.4	4.0	5.0	62.0	0.01	0.18	0.02	0.09	0.06	0.04	40.15	4.92	29.22	0.09	56.62	3.21	0.00	0.00	350	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.51	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	376	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013		
Итого за прием пищи:	520	25.2	19.9	68.2	559.6	0.13	0.57	0.10	1.90	0.29	0.31	243.11	47.27	287.64	1.65	323.20	10.58	0.03	0.03				
Всего за день:		69.5	64.3	236.4	1 817.1	0.73	22.66	0.57	13.44	0.51	0.98	708.80	253.42	977.64	15.01	2 273.84	60.11	0.13	0.04				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12.1	15.3	6.7	213.5	0.08	1.97	0.18	2.02	1.65	0.32	122.19	23.05	188.42	1.73	254.79	21.28	0.03	0.02	308	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	9.5	69.0	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.76	13.48	70.52	0.19	140.01	8.10	0.00	0.00	395	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5.4	7.2	20.8	170.5	0.05	0.03	0.04	1.18	0.06	0.04	81.42	15.40	72.07	0.85	65.07	1.54	0.00	0.00	117	2012
Итого за прием пищи:	420	20.2	24.7	37.0	453.0	0.16	2.47	0.23	3.20	1.71	0.46	301.37	51.93	331.01	2.77	459.87	30.92	0.03	0.02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0.7	2.0	3.9	36.2	0.01	1.81	0.00	0.90	0.00	0.02	15.47	8.99	17.72	0.57	130.38	3.15	0.01	0.00	57	2013
СУП С БОБОВЫМИ	150	3.4	3.2	11.3	88.3	0.11	2.79	0.15	2.44	0.00	0.04	17.43	19.04	46.97	1.15	283.62	2.67	0.02	0.00	150	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	2.7	18.2	107.7	0.10	8.84	0.02	0.16	0.03	0.09	29.94	24.79	71.38	1.00	649.06	7.22	0.03	0.00	434	2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	16.2	11.2	5.4	205.6	0.18	11.82	5.37	1.48	0.29	1.34	15.90	17.50	241.03	5.10	278.47	7.26	0.17	0.03	284	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	1.54	0.00	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	630	25.6	19.4	68.3	569.1	0.45	25.26	5.54	5.86	0.32	1.52	92.39	78.70	408.42	9.26	^{1 396.} ₈₅	22.54	0.23	0.03		
15 часов																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.6	4.6	35.5	197.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	11.70	13.50	37.80	0.63	63.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	250	9.2	9.5	44.8	302.2	0.10	1.04	0.03	0.00	0.00	0.24	215.70	35.90	181.80	0.79	355.00	18.00	0.00	0.00		
Уплотнённый полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.1	8.5	32.4	226.9	0.06	0.00	0.04	1.21	0.15	0.02	9.10	6.81	38.54	0.87	59.66	0.71	0.01	0.01	317	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10.5	3.2	4.5	89.7	0.07	0.67	0.35	0.65	0.25	0.10	35.24	36.28	150.23	0.91	295.79	85.72	0.36	0.01	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0.1	0.0	5.0	20.1	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.63	3.01	2.22	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	465	19.4	13.2	66.2	462.3	0.19	0.68	0.39	3.11	0.40	0.14	63.87	60.95	229.24	2.91	429.15	88.23	0.37	0.02		
Всего за день:		74.8	67.2	225.8	1 832.2	0.92	33.45	6.19	12.80	2.43	2.38	687.73	234.68	^{1 160.} ₃₇	17.71	^{2 918.} ₈₇	161.69	0.64	0.07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.6	5.0	32.3	201.2	0.10	0.47	0.03	0.07	0.05	0.13	107.63	30.07	149.82	1.50	214.97	8.10	0.00	0.02	270	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0.1	0.0	6.9	27.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.83	2.22	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	1.4	3.9	28.8	152.9	0.02	4.67	0.02	0.51	0.06	0.01	9.52	8.64	17.62	0.44	63.39	0.60	0.00	0.00	101	2013
Итого за прием пищи:	417	8.1	8.9	68.0	381.9	0.12	5.15	0.05	0.58	0.11	0.14	126.00	41.54	169.66	2.17	286.56	8.70	0.00	0.02		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	2.5	1.4	30.6	0.01	1.21	0.00	1.07	0.00	0.01	11.42	6.60	13.78	0.31	76.57	0.24	0.00	0.00		2012
БОРЩ	200	1.4	4.0	8.2	74.7	0.02	7.20	0.22	1.88	0.00	0.04	35.44	18.36	31.95	0.91	223.60	4.24	0.02	0.00	56	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2.6	3.0	16.6	105.3	0.10	7.15	1.55	0.62	0.05	0.10	52.71	41.89	82.43	1.33	564.12	8.27	0.06	0.00	435	2013
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	24.5	31.0	7.2	405.4	0.09	0.73	0.26	1.98	1.92	0.39	92.93	25.04	266.58	2.77	320.78	24.12	0.12	0.04	310	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.05	1.54	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	680	31.6	40.8	56.6	722.2	0.27	16.29	2.03	6.43	1.97	0.57	206.03	100.27	426.06	6.76	1 240.19	39.11	0.20	0.04		
15 часов																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АИРАН	180	6.1	5.2	8.4	111.0	0.06	0.60	0.03	0.15	0.00	0.26	220.32	24.19	164.16	0.17	315.36	19.44	0.03	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.7	21.3	118.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.02	8.10	22.68	0.38	37.80	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	310	8.7	8.3	39.2	275.0	0.11	4.60	0.03	0.78	0.00	0.30	241.74	39.49	196.74	2.53	631.16	21.44	0.04	0.00		
Уплотнённый полдник																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.5	13.7	17.4	221.3	0.10	13.64	0.69	3.71	0.02	0.09	64.51	34.11	84.69	1.44	564.28	9.20	0.05	0.00	201	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.9	27.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.15	2.16	1.49	0.14	5.62	0.00	0.00	0.00	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	407	7.2	15.2	48.6	374.5	0.16	13.65	0.69	4.96	0.02	0.11	81.56	51.12	124.43	2.48	635.40	11.00	0.05	0.00		
Всего за день:		56.6	73.4	230.0	1 828.7	0.67	41.13	2.80	12.75	2.10	1.14	666.67	238.90	928.23	16.21	3 009.31	82.05	0.29	0.06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.0	4.9	34.4	202.6	0.05	0.47	0.03	0.23	0.05	0.11	97.26	26.83	113.86	0.40	168.17	8.60	0.00	0.00	271	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.8	10.1	79.8	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	116.68	16.87	85.10	0.29	176.08	9.90	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4.6	7.6	13.4	141.8	0.05	0.08	0.07	0.80	0.07	0.05	102.41	12.63	78.08	0.65	45.24	0.96	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	400	12.9	15.3	57.9	424.2	0.13	1.12	0.12	1.03	0.12	0.28	316.35	56.33	277.04	1.34	389.49	19.46	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.5	3.0	7.7	65.5	0.04	4.33	1.01	1.75	0.00	0.05	27.78	25.09	39.08	0.86	257.72	4.18	0.03	0.00	54	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.4	2.3	17.8	102.3	0.08	6.48	0.16	1.13	0.00	0.05	13.85	20.28	52.80	0.95	464.61	4.50	0.03	0.00	152	2013
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	15.3	35.3	7.4	408.8	0.36	0.00	0.01	0.43	0.04	0.11	9.32	24.10	145.82	1.66	310.97	7.28	0.06	0.00	386	2013
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1.7	3.2	9.7	74.4	0.02	4.52	0.02	0.24	0.06	0.04	38.74	22.55	44.36	1.43	326.36	7.92	0.02	0.00	425	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	1.64	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	690	23.5	44.1	65.8	757.2	0.55	15.33	1.20	4.43	0.10	0.28	103.70	100.50	313.38	6.34	1 414.82	26.12	0.14	0.00		
15 часов																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	0.6	2.8	15.0	87.9	0.00	0.03	0.02	0.11	0.10	0.02	7.03	1.01	8.90	0.07	13.37	0.95	0.00	0.00	598	2013
Итого за прием пищи:	250	6.2	7.7	24.3	192.7	0.05	1.07	0.05	0.11	0.10	0.23	211.03	23.41	152.90	0.23	305.37	18.95	0.00	0.00		
Уплотнённый полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12.0	14.4	2.8	188.9	0.05	0.24	0.20	1.83	1.97	0.32	87.84	13.45	166.45	1.77	188.82	21.41	0.04	0.02	307	2013
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.02	2.46	0.18	1.62	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.01	0.00	45	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/7	0.1	0.0	5.2	22.4	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.34	3.59	3.61	0.29	19.55	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	502	16.6	19.5	37.2	392.5	0.13	3.83	0.38	4.70	1.97	0.36	123.55	43.10	232.59	3.47	444.30	25.52	0.05	0.02		
Всего за день:		59.6	87.0	194.7	1 812.2	0.88	25.35	1.75	10.90	2.29	1.17	769.03	230.54	985.81	13.36	2 831.98	92.05	0.20	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.7	6.1	22.5	163.9	0.05	0.50	0.04	0.61	0.07	0.11	104.00	14.49	84.67	0.26	166.28	8.59	0.00	0.00	268/277	2013/2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0.1	0.0	6.9	27.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.83	2.22	0.23	8.20	0.00	0.00	392	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.9	6.3	18.8	144.2	0.06	0.00	0.05	1.08	0.09	0.03	9.01	12.38	33.07	0.76	50.07	1.35	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	417	7.7	12.4	48.2	335.9	0.11	0.51	0.09	1.69	0.16	0.14	121.86	29.70	119.96	1.25	224.55	9.94	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.6	4.7	57.7	0.05	2.23	0.00	2.18	0.00	0.02	10.07	10.55	31.20	0.35	55.28	0.00	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	19.6	4.2	14.1	173.5	0.18	7.26	0.17	0.52	0.05	0.16	59.67	78.60	299.72	1.71	980.27	177.47	0.75	0.02	156	2013
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13.4	26.3	18.3	364.6	0.27	20.71	0.03	0.37	0.18	0.13	60.31	38.97	158.83	2.32	449.74	9.52	0.06	0.00	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.6	3.7	1.4	50.5	0.01	0.02	0.03	0.02	0.02	0.02	14.88	1.42	10.53	0.04	23.17	1.82	0.00	0.00	451	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.84	1.71	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	690	37.9	38.1	62.6	756.4	0.56	30.22	0.23	3.97	0.25	0.36	159.25	138.09	531.60	5.86	1 563.67	191.05	0.81	0.02		
15 часов																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.05	0.50	0.03	0.13	0.00	0.21	183.60	20.16	136.80	0.14	262.80	16.20	0.03	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
Итого за прием пищи:	280	5.5	4.8	16.5	138.1	0.07	4.50	0.03	0.76	0.00	0.23	198.00	27.36	146.70	2.12	540.80	18.20	0.04	0.00		
Уплотнённый полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	13.5	13.7	25.9	286.1	0.05	1.25	0.60	3.21	0.14	0.19	136.98	27.20	159.94	0.89	220.16	5.89	0.03	0.02	238	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	12.2	83.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.73	16.74	82.48	0.29	161.49	9.00	0.00	0.00	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	450	20.3	17.6	62.4	495.5	0.14	1.77	0.62	4.46	0.14	0.32	256.61	58.79	280.67	2.08	447.15	16.69	0.03	0.02		
Всего за день:		72.3	73.1	207.3	1 801.0	0.89	38.44	0.97	10.88	0.55	1.07	747.06	260.42	1 090.27	13.58	2 992.17	237.68	0.88	0.04		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 чел.,											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	454,8	452,8	458,9	449,2	439,4	430,3	452,5	486	451,1	433,1	4508,1	450,81	-0,81	100	10,6	9,2	16,9	197,0	
Творог	40	85				160	93,3				60	398,3	39,8	-0,2	100	7,0	3,5	1,2	65,3	
Сметана	11	6,2		16,8	10	21,8	14,4		30		26,2	125,4	12,5	1,5	104	0,4	1,8	0,4	25,1	
Сыр	6		14		14				13		12,8	53,8	5,38	-0,62	99	0,9	1,1		13,6	
Мясо	55	84,7	69,5			82,8	74,09				102	88,08	502,7	50,27	-4,73	95	6,1	9,9		113,6
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25					100,4		105,8					206,2	20,62	-4,38	95	2,8	0,6		19,7
Птица	24			133,2	51,1				72				256,3	25,6	1,6	104	4,5	4,6		59,2
Рыба	37		95		80,9			75			115,2		366,1	36,61	-0,39	99	4,6	0,3		20,7
Яйцо, шт.	1	0,5	0,25	0,48	2,57	0,16	0,22	2,17	2	2,2	0,28		10,83	1,083	0,083	102	5,4	4,9	0,3	66,5
Картофель	140	138	204	101	165	110	120	149,2	133,4	130	128,5		1378,9	137,89	-2,11	97	2,1	0,4	17,2	81,1
Овощи разные, зелень	220	94,2	265,8	348,1	240,6	60,8	127,6	139,1	297,4	245,5	223,7		2042,8	204,3	-15,7	93	3,5	0,1	13,4	71,3
Фрукты свежие	100	129,4	107	107	107,7	100	100	100	100	107	110,5		1068,6	106,9	6,9	107	0,5	0,4	9,9	48,3
Сухофрукты	11			13	13	13	13	13	13	13	13		104	10,4	-0,6	99				
Соки фруктовые и овощные	100	180		180		180	180		180		180		1080	108	8	104	0,5	0,1	10,6	45,1
Витаминизированные напитки	50														-50	0				
Хлеб ржаной	50	40	40	40	50	50	50	40	40	40	40		430	43	-7	95	2,7	0,4	17,7	85,1
Хлеб пшеничный	80	87,5	89	87,5	77,6	87,5	80	98,7	66,7	91,9	87,5		853,9	85,4	0,4	101	6,5	2,5	41,9	215,8
Крупы, бобовые	43	29,7	26,2	69,1		68	71,7	21,7	36	36	46		404,4	40,4	-2,6	95	4,0	0,7	26,8	129,2
Макаронные изделия	12	45,5			30			47,3		7			129,8	13	1	104	1,4	0,2	8,9	42,6
Мука пшеничная	29	52,9	1,6	19,5	36,3	4,6	46,8		8,4	1,5	29		200,6	20,6	-8,94	95	1,9	0,2	11,6	55,4
Масло сливочное	21	18,2	22,2	31,7	34,5	23,4	19,2	33,8	21,8	21,3	19,7		245,8	24,6	3,6	105		19,7	0,1	179,4
Масло растительное	11	9,7	11,1	6,3	12,2	14,5	10,8	6	14,5	8,6	9,8		103,5	10,4	-0,6	96		10,0		90,3
Кондитерские изделия	20	7,3	50				6,4	50	59,2				172,9	17,3	-2,7	95	1,0	1,2	12,3	63,1
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6		6	0,6		100	0,1		0,1	0,9
Какао	0,6	2,2			2					2			6,2	0,2		100	0,1	0,1		1,2
Кофейный напиток	1,2		3,3					3,3			3,3		9,9	0,99	-0,21	99	0,1		0,4	2,0
Сахар	30	23	32,5	33,5	26,1	36,9	35,5	23	28,8	36,4	40,6		316,3	31,6	1,6	105			30,8	122,5
Дрожжи хлебопекарные	0,5	1,3			1,3		1,3						3,9	0,39	-0,11	97				0,3
Соль	5	4,8		4,4	7,3	6,6	5,3		5,4				33,8	3,38	-1,9	96				
																	66,4	71,8	221,5	1 817,0