

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	8.7	37.8	263.1	0.18	0.48	0.04	1.42	0.10	0.12	113.15	47.76	1'1.30	1.43	240.27	10.57	0.01	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	63.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.06	27.49	95.58	0.87	206.69	9.00	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	14.5	12.1	59.8	408.3	0.28	1.00	0.06	2.30	0.10	0.26	231.41	82.85	301.68	3.91	501.36	21.81	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	0.03	9.10	0.01	4.29	0.00	0.04	20.93	12.74	38.42	0.91	128.31	2.73	0.02	0.00	19	2008
СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ	250	7.9	10.9	13.6	183.3	0.04	0.61	0.04	2.28	0.11	0.07	30.55	11.90	73.41	0.86	104.85	3.33	0.04	0.02	113	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.8	16.3	226.7	0.08	11.68	0.60	3.36	0.13	0.08	49.95	29.26	69.99	1.26	474.85	6.81	0.04	0.00	143	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	0.08	18.00	0.12	0.40	0.00	0.00	58.00	34.00	216.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.6	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.17	6.19	8.16	0.81	27.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	970	43.4	44.5	57.9	816.8	0.36	77.40	0.78	11.41	0.24	0.26	214.77	112.69	457.77	7.54	945.15	15.11	0.24	0.02		
Всего за день:		57.9	56.6	117.7	1 225.1	0.64	78.40	0.84	13.71	0.34	0.52	446.18	195.54	759.45	11.45	1 446.51	36.91	0.25	0.02		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	8.1	31.5	226.5	0.11	0.50	0.04	0.14	0.10	0.13	134.62	30.63	201.93	0.88	228.01	8.60	0.03	0.01	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.5	1.2	2.5	27.4	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.06	59.47	8.97	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	378	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	505	10.7	18.4	49.5	407.3	0.16	0.78	0.13	0.36	0.25	0.22	200.99	43.50	263.04	1.61	342.97	13.10	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	137.0	0.06	8.00	0.45	4.60	0.00	0.00	20.00	20.00	46.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.7	8.7	12.5	164.6	0.08	8.15	0.25	0.34	0.06	0.09	56.98	34.68	125.31	1.97	440.40	6.72	0.06	0.01	80	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.3	8.3	46.5	302.0	0.25	0.00	0.04	0.69	0.00	0.00	22.16	163.45	243.79	5.54	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0.4	2.5	2.1	33.2	0.00	0.83	0.16	0.12	0.05	0.01	8.00	5.18	10.07	0.20	52.72	0.48	0.00	0.00	349	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.09	0.82	0.07	2.98	0.14	0.13	37.49	24.18	149.41	1.96	233.41	5.33	0.08	0.00	295	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1.5	1.2	2.5	27.4	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.06	59.47	8.97	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1050	43.5	55.9	104.0	1 109.5	0.60	18.58	1.01	9.61	0.25	0.49	331.29	278.07	744.09	12.58	1 012.79	19.26	0.16	0.01		
Всего за день:		54.1	74.3	153.5	1 516.9	0.76	19.36	1.13	9.98	0.50	0.71	532.28	321.57	1 007.13	14.19	1 355.77	32.36	0.19	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	14.5	23.9	2.7	283.7	0.08	0.00	0.27	4.91	0.00	0.00	114.56	19.09	248.21	2.73	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3.3	2.4	7.3	64.8	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.05	19.03	87.89	0.40	169.01	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	20.4	26.6	26.9	430.0	0.19	0.52	0.29	5.79	0.00	0.14	232.80	45.72	370.89	4.72	223.41	11.24	0.00	0.00			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	1.1	6.2	3.5	75.8	0.05	24.90	0.21	3.03	0.00	0.05	33.08	18.54	24.82	0.95	268.37	1.44	0.02	0.00	23	2011	
СУП С БОБОВЫМИ	13.1	11.3	17.8	227.8	0.16	3.83	0.22	2.26	0.00	0.10	75.34	45.12	212.79	2.60	493.92	2.86	0.06	0.01	119	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	15.8	15.2	15.0	260.0	0.16	0.00	0.08	4.40	0.00	0.00	50.00	32.00	176.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	3.0	4.4	2.1	33.2	0.00	0.83	0.16	0.12	0.05	0.01	8.00	5.18	10.07	0.20	52.72	0.48	0.00	0.00	349	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	2.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
МАНДАРИН	1.0	0.8	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	38.2	41.2	108.1	963.6	0.54	67.52	0.73	11.25	0.05	0.22	229.88	152.43	569.07	7.77	1 024.85	7.02	0.23	0.01			
Всего за день:	58.6	67.8	135.1	1 393.6	0.73	68.04	1.02	17.04	0.05	0.36	462.69	198.15	939.96	12.49	1 248.26	18.26	0.23	0.01			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200.	8.6	9.0	31.5	242.2	0.18	0.48	0.04	3.40	0.10	0.19	110.06	99.36	199.97	3.20	323.08	9.98	0.01	0.00	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	63.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.06	27.49	95.58	0.87	206.69	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.02	0.00	0.08	0.40	0.00	0.00	135.00	7.00	86.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	435	16.9	20.7	44.0	436.8	0.23	1.00	0.14	3.80	0.10	0.30	356.12	133.85	381.55	4.37	529.77	18.98	0.01	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	0.02	17.20	0.04	2.25	0.00	0.04	44.58	13.25	24.71	0.81	172.04	2.37	0.01	0.00	45	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	133.3	0.08	7.32	0.35	0.33	0.06	0.09	35.32	26.79	58.85	0.98	464.35	4.61	0.03	0.00	87	2012	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.7	6.4	37.4	229.9	0.11	0.00	0.04	0.97	0.00	0.00	51.25	29.09	196.67	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0.4	2.5	2.1	33.2	0.00	0.83	0.16	0.12	0.05	0.01	8.00	5.18	10.07	0.20	52.72	0.48	0.00	0.00	349	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.9	9.0	8.2	152.1	0.04	11.12	0.03	0.41	0.11	0.09	37.77	19.52	93.35	1.57	264.14	5.87	0.03	0.00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	3.8	18.6	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.28	4.57	5.58	0.49	98.90	1.20	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.07	108.00	0.02	0.40	0.00	0.05	61.20	23.40	41.40	0.54	354.60	3.60	0.04	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1080	30.1	27.2	108.5	814.4	0.41	146.08	0.66	5.60	0.22	0.32	258.59	129.40	465.44	7.58	1 461.16	20.37	0.12	0.00			
Всего за день:		47.0	47.9	152.4	1 251.2	0.64	147.08	0.80	9.40	0.31	0.61	614.71	263.25	846.99	11.95	1 990.93	39.35	0.13	0.00			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	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			
		Белки, г																		Жиры, г		
Завтрак																						
	200	7.8	10.1	30.0	242.6	0.17	0.50	0.04	1.51	0.10	0.14	123.88	60.32	196.18	1.65	281.26	11.15	0.02	0.00	184	2008	
КАША ОВсяная "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	3.3	2.4	7.3	64.8	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.05	19.03	87.89	0.40	169.01	9.00	0.00	0.00	379	2011	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.02	0.00	0.08	0.40	0.00	0.00	135.00	7.00	86.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	435	15.6	21.2	44.7	438.4	0.23	1.02	0.14	1.91	0.10	0.25	369.93	86.95	370.06	2.34	450.27	20.15	0.02	0.00			
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	7.6	5.9	4.7	101.8	0.05	0.54	0.04	0.78	0.19	0.06	34.98	15.21	103.27	0.73	162.46	55.11	0.00	0.00	240	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	180	5.4	6.2	38.2	229.9	0.06	0.00	0.04	0.69	0.00	0.00	27.70	23.55	185.59	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30	0.4	2.5	2.1	33.2	0.00	0.83	0.16	0.12	0.05	0.01	8.00	5.18	10.07	0.20	52.72	0.48	0.00	0.00	349	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.06	59.47	8.97	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	378	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.01	0.00	0.09	0.20	0.00	0.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.02	0.00		2008	
ЯБЛОКО	800	25.6	25.8	81.7	666.4	0.27	23.64	0.36	3.74	0.25	0.22	440.70	92.68	566.16	8.75	904.56	67.32	0.03	0.00		2008	
Итого за прием пищи:		41.2	47.0	126.4	1104.9	0.49	24.65	0.51	5.65	0.34	0.47	810.63	179.63	936.23	11.09	1354.83	87.47	0.06	0.00			
Всего за день:																						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	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
			Итого за прием пищи:															Итого за день:			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	8.7	37.8	283.1	0.18	0.48	0.04	1.42	0.10	0.12	113.15	47.76	171.30	1.43	240.27	10.57	0.01	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	63.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.06	27.49	95.58	0.87	206.69	9.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.02	0.08	0.40	0.40	0.00	0.00	135.00	7.00	86.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	435	16.4	20.4	50.3	457.7	0.23	1.00	0.14	1.82	0.10	0.23	359.21	82.25	352.88	2.61	446.96	19.57	0.01	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	0.02	15.00	0.25	4.60	0.00	0.00	36.00	19.00	36.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9.0	11.1	10.8	182.2	0.08	8.32	0.23	0.57	0.07	0.10	36.90	27.89	107.56	1.70	492.81	7.17	0.04	0.00	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	14.0	13.4	12.7	229.9	0.08	38.29	0.12	0.64	0.09	0.14	104.69	44.00	150.96	3.29	619.30	10.90	0.05	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.07	108.00	0.02	0.40	0.00	0.05	61.20	23.40	41.40	0.54	354.60	3.60	0.04	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	950	28.6	35.4	61.6	694.1	0.32	169.61	0.61	7.09	-0.16	0.32	256.10	123.69	370.72	8.13	1 521.71	23.91	0.13	0.00		
Всего за день:		45.0	55.8	111.9	1 151.8	0.55	170.61	0.75	8.90	0.26	0.55	615.31	205.95	723.60	10.73	1 968.67	43.47	0.14	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	8.1	31.5	226.5	0.11	0.50	0.04	0.14	0.10	0.13	134.62	30.63	201.93	0.88	228.01	8.60	0.03	0.01	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.5	1.2	2.5	27.4	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.06	59.47	8.97	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	378	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011	
Итого за прием пищи:	505	10.7	18.4	49.5	407.3	0.16	0.78	0.13	0.36	0.25	0.22	200.99	43.50	263.04	1.61	342.97	13.10	0.03	0.01			
Обед																						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	0.00	0.00	26.00	20.00	37.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.8	10.9	16.4	195.8	0.10	6.93	0.22	2.50	0.00	0.10	56.23	31.70	117.35	1.65	547.67	6.31	0.07	0.01	96	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.05	5.52	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	330	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.12	0.09	0.05	2.61	0.19	0.09	16.88	18.33	118.05	2.06	230.20	5.33	0.03	0.00	271	2011	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.6	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.17	6.19	8.16	0.81	27.89	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008	
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1000	30.7	55.8	96.9	1 030.3	0.40	33.77	0.38	11.04	0.19	0.40	260.12	130.09	509.47	7.68	1 017.22	14.59	0.12	0.01			
Всего за день:		41.4	74.1	146.5	1 437.7	0.56	34.55	0.51	11.41	0.44	0.62	461.11	173.59	772.51	9.29	1 360.20	27.69	0.16	0.02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	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
			В1, мг															С, мг	А, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.7	0.08	0.00	0.27	4.91	0.00	0.00	114.56	19.09	248.21	2.73	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	7.3	64.8	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	111.05	19.03	87.89	0.40	169.01	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	390	20.4	26.6	26.9	430.0	0.19	0.52	0.29	5.79	0.00	0.14	232.80	45.72	370.89	4.72	223.41	11.24	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0.8	6.2	5.3	82.1	0.04	12.55	0.54	2.92	0.00	0.04	23.69	18.14	30.98	1.24	216.10	2.73	0.02	0.00	48	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ	250	7.6	11.4	10.2	177.3	0.06	8.77	0.24	2.33	0.00	0.09	56.75	30.90	99.25	1.72	430.22	7.56	0.06	0.01	82	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17.3	3.6	0.7	104.4	0.08	1.11	0.03	1.11	0.06	0.07	40.51	31.87	217.02	0.67	397.08	149.83	0.00	0.00	227	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	200	0.3	0.1	2.1	12.8	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	16.73	9.93	8.91	0.35	105.52	0.30	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	1030	33.7	27.9	96.2	780.5	0.34	62.43	0.87	8.83	0.06	0.27	183.68	142.45	502.16	9.82	1648.11	165.86	0.11	0.01		
Всего за день:		54.1	54.5	123.2	1210.6	0.53	62.95	1.15	14.62	0.06	0.42	416.48	188.17	873.06	14.54	1871.52	177.10	0.11	0.01		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.6	9.0	31.5	242.2	0.18	0.48	0.04	3.40	0.10	0.19	110.06	99.36	199.97	3.20	323.08	9.98	0.01	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	69.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.06	27.49	95.58	0.87	206.69	9.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.02	0.00	0.08	0.40	0.00	0.00	135.00	7.00	86.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	435	16.9	20.7	44.0	436.8	0.23	1.00	0.14	3.80	0.10	0.30	356.12	133.85	381.55	4.37	529.77	18.98	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1.1	5.2	11.3	96.6	0.02	5.24	0.00	2.35	0.00	0.03	26.87	15.56	29.36	1.41	266.87	5.30	0.01	0.00	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7.4	9.9	8.5	153.3	0.06	12.23	0.25	0.32	0.08	0.09	44.88	25.06	87.91	1.37	363.64	5.71	0.06	0.01	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.6	10.1	192.1	0.04	1.21	0.02	2.74	0.00	0.06	22.73	13.86	81.29	1.34	205.90	4.58	0.02	0.00	276	2011
СОУС ТОМАТНЫМ С ОВОЩАМИ №349	30	0.4	2.5	2.1	33.2	0.00	0.83	0.16	0.12	0.05	0.01	8.00	5.18	10.07	0.20	52.72	0.48	0.00	0.00	349	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.07	108.00	0.02	0.40	0.00	0.05	61.20	23.40	41.40	0.54	354.60	3.60	0.04	0.00		
Итого за прием пищи:	1080	25.7	36.4	108.9	881.4	0.31	127.51	0.49	7.17	0.13	0.26	192.18	123.66	378.43	7.19	1 298.72	21.90	0.14	0.01		
Всего за день:		42.5	57.2	152.8	1 318.2	0.54	128.51	0.63	10.97	0.23	0.56	548.30	257.51	759.98	11.56	1 828.50	40.88	0.15	0.01		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	498,4	600,1	1353,7	12982,6	6,04	886,00	8,45	116,38	2,62	5,33	5 711,47	2 196,09	8 539,69	132,31	16 082,18	536,34	1,53	0,11
Среднее значение за период	41,5	50,0	112,8	1 081,9	0,50	73,83	0,70	9,70	0,22	0,44	475,96	183,01	711,64	11,03	1 340,18	44,70	0,13	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	41,6	43,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	441	992