

72-18-105

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.3	10.2	34.8	256.3	1.61	0.06	0.00	0.06	0.00	172.47	170.86	37.07	1.61	0.00	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	382	2011	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ГОРЧИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	14	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	690	13.3	22.5	94.5	636.7	6.13	0.14	0.13	0.15	0.15	304.79	301.84	78.46	5.60	236.39	9.00	0.00			
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	71	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	5.5	5.5	19.3	148.9	9.60	0.12	0.09	0.20	0.00	32.51	95.71	32.91	1.61	732.30	7.64	0.00	0.05	77	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	27.99	140.42	22.92	2.16	341.48	7.03	0.00	0.06	246	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4.3	5.5	45.1	246.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.17	93.37	31.12	0.72	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	438	2008	
БАТОН	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	840	30.0	29.9	124.6	889.5	26.82	0.33	0.24	0.58	0.00	96.77	391.10	108.56	7.49	1287.18	17.35	0.00	0.09		
Всего за день:		43.3	52.3	219.2	1526.2	32.95	0.47	0.37	0.73	0.15	401.56	692.94	185.02	13.09	1523.57	26.35	0.00	0.09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг					
Завтрак																														
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	189.0	10.18	0.16	1.14	4.66	0.02	20.25	199.87	13.56	4.30	239.58	6.05	0.02	0.14	256											2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.4	0.00	0.08	0.02	0.03	0.09	35.43	49.97	12.47	1.17	76.10	0.90	0.02	0.01	309											2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411											2008
БУЛОЧКА ВЕСИЧКА	100	7.2	4.8	59.0	309.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00												2008
Итого за прием пищи:	610	29.4	22.0	144.3	914.7	12.18	0.31	1.19	4.67	0.11	66.08	283.93	33.73	7.07	356.48	8.63	0.04	0.15												
Обед																														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	71											2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	12.9	114.7	8.76	0.05	0.05	0.23	0.00	50.91	50.10	25.51	1.28	376.23	6.33	0.00	0.02	82											2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20.9	23.3	22.3	382.9	11.93	0.17	0.19	0.03	0.00	36.04	228.98	49.26	3.65	1127.30	14.51	0.00	0.09	259											2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431											2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00												2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00												2008
Итого за прием пищи:	787	27.9	30.3	79.8	706.4	28.69	0.31	0.30	0.26	0.00	117.65	355.68	96.37	7.91	1641.43	24.01	0.00	0.12												
Всего за день:		57.3	52.3	224.1	1621.1	40.87	0.62	1.49	4.94	0.11	183.63	639.61	130.10	14.98	1997.90	32.64	0.04	0.26												

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг					
Завтрак																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	0,00	71	2011					
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	19,6	19,8	17,9	334,6	24,48	0,09	0,18	0,06	0,23	83,15	205,37	42,91	3,45	581,16	12,06	0,00	0,00	0,00	208	2012					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011					
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	530	24,4	21,0	67,3	563,8	36,98	0,21	0,23	0,14	0,23	109,71	283,97	64,31	5,45	795,76	15,64	0,00	0,00	0,07							
Обед																										
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	35,32	58,85	26,79	0,98	484,35	4,61	0,00	0,03	0,03	87	2012					
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,0	17,2	3,0	227,9	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	6,69	0,01	0,09	0,09	200	2011					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00		2008					
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	790	31,8	27,3	107,9	808,1	7,88	0,26	0,23	0,46	0,06	88,01	326,67	85,51	5,35	696,67	11,98	0,02	0,12	0,12							
Всего за день:		56,2	48,4	175,3	1 371,9	44,86	0,47	0,46	0,60	0,29	197,72	590,64	149,82	10,80	1 492,43	27,62	0,02	0,19	0,19							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг						
Завтрак																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	7.1	2011								
ГУЛЯШ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	1.84	0.05	0.10	0.02	0.00	20.53	132.60	19.65	2.06	347.75	6.74	0.00	0.04	260	2011								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008								
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	590	24.1	24.0	93.3	683.0	6.84	0.19	0.15	0.07	0.00	61.33	300.80	71.45	5.78	486.65	9.92	0.00	0.05										
Обед																												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.5	7.1	8.4	116.0	11.70	0.05	0.06	0.19	0.00	46.01	64.80	23.03	1.29	354.30	4.65	0.00	0.03	88	2011								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	110	18.0	7.5	3.5	153.5	0.70	0.10	0.20	0.10	0.67	67.84	284.76	49.65	1.40	436.30	140.71	0.02	0.58	249	2012								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.4	25.1	298.6	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	50.02	100.27	35.41	1.43	886.59	9.85	0.00	0.04	128	2011								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00										
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	800	31.1	36.4	93.9	841.4	112.60	0.39	0.47	0.53	0.88	194.23	488.50	122.55	6.15	1766.79	166.88	0.02	0.66										
Всего за день:		55.2	60.3	187.2	1524.5	119.44	0.58	0.62	0.59	0.88	255.56	769.29	194.00	11.93	2253.44	166.80	0.02	0.70										

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																												
КАША "ДРУЖБА"	250	7,8	12,5	33,5	280,0	2,50	0,13	0,00	0,10	0,00	227,50	215,00	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
СЫР (ГОРЦЛИМИ)	30	7,1	9,1	0,0	112,5	0,84	0,01	0,11	0,08	0,00	294,00	174,00	15,00	0,21	28,50	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	412	2008
Итого за прием пищи:	710	21,9	25,7	93,1	698,1	7,86	0,22	0,23	0,19	0,00	652,62	518,08	96,89	4,18	263,39	9,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Обед																												
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	5,5	5,5	19,3	148,9	9,60	0,12	0,09	0,20	0,00	32,51	95,68	32,91	1,61	732,23	7,64	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	77	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,5	17,8	2,7	233,0	0,97	0,04	0,09	0,09	0,00	20,82	136,97	20,26	2,09	335,19	6,33	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	143	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,3	17,7	18,2	252,9	12,97	0,09	0,09	0,67	0,14	55,43	77,76	32,46	1,39	527,47	7,57	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	29,2	42,2	100,0	905,6	23,54	0,36	0,30	0,98	0,14	140,86	379,01	111,22	7,28	1663,29	23,22	0,00	0,00	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13		
Всего за день:		51,0	67,9	193,2	1603,7	31,40	0,59	0,54	1,17	0,14	793,49	897,09	208,11	11,47	1926,68	32,22	0,01	0,01	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Р., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	Li, мг	Si, мг	Al, мг					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	110	18.9	4.3	0.3	115.8	1.04	0.10	0.12	0.03	0.06	58.69	268.92	61.69	1.03	520.36	183.12	0.02	0.77	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	227	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	20.4	25.2	299.7	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	50.12	100.34	35.42	1.43	896.74	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЕУЛОЧКА ВЕЩУШКА	100	7.2	4.8	59.0	309.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	670	32.4	29.9	127.0	910.7	27.74	0.34	0.29	0.18	0.27	126.21	416.36	114.81	4.56	1.602	195.06	0.02	0.81											
Обед																													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.7	7.7	12.1	139.3	8.11	0.05	0.07	0.21	0.00	48.49	68.92	26.40	1.51	398.66	6.98	0.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	27.99	140.42	22.92	2.16	341.48	7.03	0.00	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	790	28.8	32.0	104.3	820.4	9.83	0.23	0.20	0.51	0.00	105.78	357.53	94.13	6.88	808.54	15.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		61.2	61.9	231.3	1731.1	37.57	0.56	0.49	0.69	0.27	231.99	773.89	208.94	11.44	2.411	211.35	0.02	0.89											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Sn, мг	Р, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Sn, мг			Р, мг
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	71	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15.4	18.9	3.3	250.8	0.61	0.05	0.12	0.08	0.00	25.64	132.69	15.30	1.26	180.37	6.25	0.02	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ПИРОЖНОЕ ПОЛОСКА С ПОМАДКОЙ	80	3.7	14.1	54.2	340.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	650	26.4	39.1	145.5	1038.7	93.61	0.17	0.21	0.29	0.00	75.00	276.45	64.06	4.22	302.87	9.43	0.02	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11
Обед																												
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	5.2	16.8	123.0	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	50.29	62.19	26.99	1.14	482.18	4.47	0.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	19.6	19.8	17.9	334.4	24.48	0.09	0.18	0.06	0.23	83.05	205.32	42.89	3.45	581.05	12.95	0.00	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	730	26.2	26.2	77.8	657.2	31.18	0.25	0.27	0.26	0.23	149.44	321.11	83.48	7.10	1131.63	19.10	0.00	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09
Всего за день:	52.6	65.3	223.3	1695.9	124.80	0.43	0.48	0.54	0.23	224.44	597.56	147.53	11.31	1434.50	28.53	0.02	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Р., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	0,00	71	2011				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,9	23,2	22,3	381,7	11,91	0,17	0,19	0,03	0,00	36,72	228,95	49,24	3,65	1125,90	14,49	0,00	0,09	259	2011					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2009					
Итого за прием пищи:	600	25,1	24,2	84,9	652,0	36,01	0,30	0,29	0,14	0,00	70,28	300,01	111,37	6,74	1772,13	17,97	0,00	0,09							
Обед																									
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	35,32	58,95	26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	87	2012					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	12,0	19,1	44,2	386,2	0,25	0,09	0,09	0,10	0,22	195,79	154,82	18,09	1,31	102,44	0,97	0,02	0,02	210	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	308	2011					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008					
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	730	25,9	23,9	117,6	803,7	95,57	0,27	0,27	0,62	0,28	261,47	262,33	59,34	4,33	646,39	7,26	0,02	0,05							
Всего за день:		51,0	48,1	202,5	1485,7	131,58	0,56	0,56	0,75	0,28	331,74	562,34	170,71	11,07	2418,52	25,23	0,02	0,14							

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	220	16.4	14.0	33.0	328.8	0.78	0.06	0.22	0.55	0.12	154.24	198.22	32.52	1.11	213.10	5.11	0.02	0.04	224	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.80	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ПИРОЖНОЕ ПОЛОСКА С ПОМАДКОЙ	80	3.7	14.1	54.2	340.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	547	22.7	37.3	118.0	884.2	3.78	0.10	0.24	0.62	0.27	169.14	229.62	41.42	2.43	242.20	5.11	0.02	0.04		2008
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.5	7.1	8.3	115.7	11.55	0.05	0.06	0.19	0.00	44.78	63.18	22.64	1.27	351.02	4.86	0.00	0.03	88	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВАДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	9.7	10.6	5.3	155.1	0.27	0.03	0.06	0.00	0.00	6.61	88.84	12.87	1.22	183.73	3.95	0.00	0.03	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.2	274.4	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.65	103.80	34.63	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	23.7	25.0	121.2	804.9	18.82	0.23	0.17	0.24	0.00	93.64	330.53	88.74	5.69	673.65	11.99	0.00	0.06		
Всего за день:		46.4	62.3	239.1	1 689.1	22.60	0.33	0.40	0.87	0.27	262.78	560.15	130.16	8.12	915.85	17.10	0.02	0.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	F, мг		
Итого за весь период	532,1	565,0	2084,7	15650,6	645,59	5,10	5,88	11,36	2,83	3 269,02	6 801,54	1 710,38	115,15	17 502,54	578,74	0,21	2,77		
Среднее значение за период	53,2	56,5	208,5	1 565,1	64,56	0,51	0,59	1,14	0,28	326,90	680,15	171,04	11,52	1 750,25	57,87	0,02	0,28		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	32,5	53,9																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	615	795