

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 гр	60	1,2	6	6	82,2	0,02	22,8	0,12	2,7	25,8	10,32	19,02	0,36	4	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр	150/5	6	2	22	152	0,15	0	0	0,5	16,5	105	148,5	3,3	219	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 72 гр	72	6,62	12,04	1,54	179,72	0,1	0,03	0	0,4	21,3	10,6	87,6	1,1	205	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	537	17,52	20,34	68,54	587,32	0,37	22,83	0,12	4,6	78,8	144,0	300,3	6,36		
дополнительно															
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 45 ГР	45	3,3	4,3	32,5	182,1	0	0	0	0	11,8	8,1	36,5	0,8	покупная	
Итого за прием пищи:	45	3,3	4,3	32,5	182,1	0	0	0	0	11,8	8,1	36,5	0,8		
Всего за день:		20,82	24,64	101,04	769,42	0,37	22,83	0,12	4,6	90,6	152,0	336,8	7,16		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60 гр	60	1,2	3,6	9	73,8	0,02	4,8	1,2	1,68	24,18	13,98	30,78	0,9	25	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 гр	180/5	6,62	6,35	42,4	253,2	0,09	0,06	0	1,2	13,68	20,88	56,58	1,09	227	2008
ГУЛЯШ 50 г	50/50	15,49	17,3	4,8	236,8	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2	180	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 гр ТК № 283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	6,86	18,3	1,59	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	595	27,57	27,55	108,39	792,39	0,26	6,01	1,22	7,76	110,76	76,62	293,4	6,48		
Всего за день:		27,57	27,55	108,39	792,39	0,26	6,01	1,22	7,76	110,76	76,62	293,4	6,48		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБАМИ 250гр	250	6,34	7,89	13,61	98,79	0,05	5,2	0,02	0,2	29,3	18,9	36,6	0,54	45	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 ГР	10	2,2	2,8	0	34,9	0	0	0	0	80	3,8	44,6	0,1	ПОКУПНАЯ	
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	510	12,24	10,99	52,61	307,09	0,15	5,2	0,02	1,2	124,5	41,6	126,4	2,24		
дополнительно															
АПЕЛЬСИН 200 гр	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		
Всего за день:		14,04	11,39	68,81	393,09	0,25	125,2	0,02	1,6	192,5	67,6	172,4	2,84		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯБЛОКО 200 Г	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	ПОКУПНАЯ	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 205гр	205	3,72	14,87	22,57	238	0,1	12,71	0,024	3,12	62,45	33	86,43	1,15	92	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 100гр	100	15,7	9,4	3,3	169	0,05	1,15	0,03	0,47	44,5	17,7	141,3	1,24	213	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0,00	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	755	23,92	25,37	89,17	690,8	0,65	53,86	0,17	8,23	149,3	81,60	287,5	7,69		
дополнительно															
ПЕЧЕНЬЕ (ПАЧ)	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20	90	2,1	ПОКУП.	2008
Итого за прием пищи:	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20	90	2,1		
Всего за день:		31,42	35,17	163,57	1107,8	0,75	53,86	0,17	8,23	178,3	101,60	377,5	9,79		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАВИТУШКИ 65 ГР	65	4,8	3,3	33,9	185,4	0,1	0	0	2,6	12,3	18,7	50,3	1,2	ПОКУПНЫЕ	
КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ (ВЕСОВЫЕ)	30	0,4	2,4	20,2	104,5	0	0	0	0	2,4	1,4	14,9	0,3	ПОКУПНЫЕ	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 гр	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	32	16,4	95	0,41	114	2008
КАКАО С МОЛОКОМ 3,2%	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	6,7	114,1	0,51	269	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	550	17,79	16,55	136,96	768,75	0,26	2,21	0,04	3,78	179,1	58,1	312,1	3,32		
дополнительно															
СОК 0,2 Л В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,9	0	38,8	178,5	0	3,2	0	0,4	25,2	14,4	25,2	5	ПОКУПНОЙ	
Итого за прием пищи:	200	1,9	0	38,8	178,5	0	3,2	0	0,4	25,2	14,4	25,2	5		
Всего за день:		19,69	16,55	175,76	947,25	0,26	5,41	0,04	4,18	204,3	72,5	337,3	8,32		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПРЯНИКИ Х/К	45	3,4	4,4	33,5	187,7	0	0	0	0	13,1	9	40,5	0,9	покупн.	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 ГР	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111	35,6	145	2,5	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	500	13,14	11,97	106,79	588,26	0,23	0,29	0,02	1,17	139,3	63,5	230,7	5,0		
дополнительно															
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,4	4,5	14	110	0	0,6	0	0	119	14	96	0,1		2008
Итого за прием пищи:	100	2,4	4,5	14	110	0	0,6	0	0	119	14	96	0,1		
Всего за день:		15,54	16,47	120,79	698,26	0,23	0,89	0,02	1,17	258,3	77,5	326,7	5,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60гр	60	0,7	5,9	5,2	77,2	0	1	1	2,8	24,2	18,1	26,2	0,5	9	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200гр (с мясом_б/к)	200	22,88	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	22,61	49,21	262,0	3,99	193	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	510	27,28	28,94	77,72	681,52	0,18	2,33	1,2	8,06	62,01	86,21	333,4	6,09		
Всего за день:		27,28	28,94	77,72	681,52	0,18	2,33	1,2	8,06	62,01	86,21	333,4	6,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ 250 гр	250	5	5	13	139	0,038	10,85	0,013	2,55	47,88	39,63	51,75	1	37	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	23,9	93	0,4	25	0	0	0	0	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	500	8,7	5,3	61,2	346,8	0,538	35,85	0,01	3,55	58,28	54,53	89,55	1,9		
дополнительно															
МАНДАРИН	90	0,7	0,2	6,7	34,2	0,1	34,2	0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1		2008
Итого за прием пищи:	90	0,7	0,2	6,7	34,2	0,1	34,2	0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1		
Всего за день:		9,4	5,5	67,9	381,0	0,638	70,05	0,01	3,75	89,78	64,43	104,8	2,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180 ГР	180	3,7	8,0	25,3	187,4	0,2	12,3	0,1	0,4	53,9	35,0	101,9	1,5	241	2008
Тефтели ПФ 60	60	4	12,4	4,6	144,3	0	0	0	2,1	0	0	0,1	0	ТУ	
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ТТ СОУС ТОМАТНЫЙ №265 40ГР	40	0,72	3,92	2,88	48,8	0,01	0,8	0,12	0,08	3,2	4	8	0,16	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	530	12,12	24,62	71,78	553,9	0,31	13,1	0,22	3,58	72,3	57,9	155,2	3,26		
Всего за день:		12,12	24,62	71,78	553,9	0,31	13,1	0,22	3,58	72,3	57,9	155,2	3,26		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАНДАРИН	90	0,7	0,2	6,7	34,2	0,1	34,2	0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1		2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180/5	4,42	6,22	47,06	262,2	0,04	0	0,04	1,25	11,04	31,74	96,6	0	224	2008
РЫБА (МИНТАЙ б/г), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,2	36,2	64	162	1,21	172	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 гр ТК № 283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	6,86	18,3	1,59	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	665	23,90	14,75	113,46	685,28	0,35	42,57	0,06	8,33	149,04	127,90	330,0	3,80		
дополнительно															
ЯБЛОКО 200 Г	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	ПОКУПНАЯ	2008
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		
Всего за день:		24,70	15,55	133,06	779,28	0,45	62,57	0,06	9,63	177,04	143,90	352,0	8,20		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 гр	60	1,2	6	6	82,2	0,02	22,8	0,12	2,7	25,8	10,32	19,02	0,36	4	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 гр	180/5	6,62	6,35	42,4	253,2	0,09	0,06	0	1,2	13,68	20,88	56,58	1,09	227	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 72 гр	72	6,62	12,04	1,54	179,72	0,1	0,03	0	0,4	21,3	10,6	87,6	1,1	205	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	567	18,14	24,69	88,94	688,52	0,31	22,89	0,12	5,3	75,98	60,70	208,4	4,15		
дополнительно															
Баранки сдобные 100гр	100	10,6	1,3	66,7	321,1	0,2	0	0	0	27	41,4	108,9	2,6	ПОКУП.	
Итого за прием пищи:	100	10,6	1,3	66,7	321,1	0,2	0	0	0	27	41,4	108,9	2,6		
Всего за день:		28,74	25,99	155,64	1009,62	0,51	22,89	0,12	5,3	102,98	102,10	317,3	6,75		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60 гр	60	1,2	3,6	9	73,8	0,02	4,8	1,2	1,68	24,18	13,98	30,78	0,9	25	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200гр	200/5	7	8	37	249	0,16	1	0,55	0,7	136,6	38	201,4	2	108	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 гр ТК № 283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	6,86	18,3	1,59	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	515	12,46	11,9	98,19	551,39	0,29	5,95	1,76	5,06	427,0	73,74	288,2	5,39		
дополнительно															
ГРУША 200 ГР	200	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4	ПОКУПНОЕ	2008
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4		
Всего за день:		13,26	12,5	118,79	645,39	0,29	15,95	1,76	5,76	465,0	97,74	320,2	9,39		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК № 63	250	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22	0,20	0,2	35	21	47	0,8	63	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТ	200	0	0	32,40	129,80	0	0	0	0	0,707	2	6	0,4	274	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 ГР	10	2,2	2,8	0	34,9	0	0	0	0	80	3,8	44,6	0,1	ПОКУП НАЯ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	510	8,7	7,2	64,30	359,50	0,16	22	0,20	1,2	126,107	41,7	135,4	2,2		
дополнительно															
ПЕЧЕНЬЕ (ПАЧ)	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20	90	2,1	ПОКУП.	2008
Итого за прием пищи:	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20	90	2,1		
Всего за день:		16,2	17,0	138,70	776,50	0,26	22	0,20	1,2	155,107	61,7	225,4	4,3		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА МОРКОВНАЯ 60 гр	60	2,52	4,86	6,06	78	0,02	0	0,01	2,22	27	16,2	33,6	1,08	233	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр	150/5	6	2	22	152	0,15	0	0	0,5	16,5	105	148,5	3,3	219	2008
ГУЛЯШ 50 г	50/50	15,49	17,3	4,8	236,8	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2	180	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0,00	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	565	27,71	24,46	76,56	656,6	0,61	21	0,14	8,26	67,9	100,1	369,9	7,28		
Всего за день:		27,71	24,46	76,56	656,6	0,61	21	0,14	8,26	67,9	100,1	369,9	7,28		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60гр	60	0,7	5,9	5,2	77,2	0	1	1	2,8	24,2	18,1	26,2	0,5	9	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 гр	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	32	16,4	95	0,41	114	2008
КАКАО С МОЛОКОМ 3,2%	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	6,7	114,1	0,51	269	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	515	13,29	16,75	88,06	556,05	0,16	3,21	1,04	3,98	188,6	56,1	273,1	2,32		
дополнительно															
АПЕЛЬСИН 200 гр	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		
Всего за день:		15,09	17,15	104,26	642,05	0,26	120,2	1,04	4,38	256,6	82,1	319,1	2,92		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200ГР	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	113	15,43	96,6	0,37	107	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 ГР	10	2,2	2,8	0	34,9	0	0	0	0	80	3,8	44,6	0,1	ПОКУП НАЯ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	465	12,1	11,15	70,09	430,32	0,15	0,3	0,01	1,52	208,2	38,13	186,4	2,07		
дополнительно															
ВАФЛИ (ВЕСОВЫЕ) 30ГР	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	ПОКУП	2008
Итого за прием пищи:	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
Всего за день:		12,9	12,15	93,29	536,52	0,15	0,3	0,01	1,52	213,0	41,13	197,2	2,57		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220	220	24,84	23,67	19,7	391,02	0,15	7,35	0,01	3,23	30,87	52,92	279,3	4,41	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 гр	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	6,86	18,3	1,59	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	470	29,10	23,97	71,89	619,61	0,26	7,50	0,02	5,91	97,77	74,68	335,4	6,90		
Всего за день:		29,10	23,97	71,89	619,61	0,26	7,50	0,02	5,91	97,77	74,68	335,4	6,90		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТТ ПЛОВ БУХАРСКИЙ 200ГР	200	20,2	27,4	38,8	483	0,08	1	0,72	8,0	28	57	245	3	276	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	23,9	93	0,4	25	0	0	0	0	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	450	23,9	27,7	87,0	690,8	0,58	26	0,72	9,0	38,4	71,9	282,8	3,9		
дополнительно															
ЗАВИТУШКИ 65 ГР	65	4,8	3,3	33,9	185,4	0,1	0	0	2,6	12,3	18,7	50,3	1,2	ПОКУП	
Итого за прием пищи:	65	4,8	3,3	33,9	185,4	0,1	0	0	2,6	12,3	18,7	50,3	1,2		
Всего за день:		28,7	31,0	120,9	876,2	0,68	26	0,72	11,6	50,7	90,6	333,1	5,1		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60гр	60	0,7	5,9	5,2	77,2	0	1	1	2,8	24,2	18,1	26,2	0,5	9	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 ГР	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111	35,6	145	2,5	112	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0,00	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	515	10,44	13,47	83,19	494,16	0,53	21,29	1,14	6,31	145,6	68,60	209,0	3,9		
дополнительно															
КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ (ВЕСОВЫЕ)	30	0,4	2,4	20,2	104,5	0	0	0	0	2,4	1,4	14,9	0,3	ПОКУПНЫЕ	
Итого за прием пищи:	30	0,4	2,4	20,2	104,5	0	0	0	0	2,4	1,4	14,9	0,3		
Всего за день:		10,84	15,87	103,39	598,66	0,53	21,29	1,14	6,31	148,0	70,00	223,9	4,2		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 гр	180/5	6,62	6,35	42,4	253,2	0,09	0,06	0	1,2	13,68	20,88	56,58	1,09	227	2008
КОТЛЕТЫ 75 гр	75	7,6	18,0	6,6	218,3	0,2	0	0	2,1	12,2	15,6	73,0	0,7	готов. полуфабрикаты	
ТТ СОУС ТОМАТНЫЙ №265 40ГР	40	0,72	3,92	2,88	48,8	0,01	0,8	0,12	0,08	3,2	4	8	0,16	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ГР	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:	550	18,64	28,57	90,88	693,7	0,40	0,86	0,12	4,38	44,28	59,38	182,7	3,55		
дополнительно															
МАНДАРИН	90	0,7	0,2	6,7	34,2	0,1	34,2	0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1		2008
Итого за прием пищи:	90	0,7	0,2	6,7	34,2	0,1	34,2	0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1		
Всего за день:		19,34	28,77	97,58	727,9	0,50	35,06	0,12	4,58	75,78	69,28	198,0	3,65		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	405.70	421.20	2,175.80	14,275.20	7.80	680.30	8.50	110.10	2,903.90	1,756.40	5,648.40	112.70
Среднее значение за период	20,28	21,06	108,79	713,76	0,388	34,01	0,424	5,50	145,193	87,82	282,42	5,63
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	11,37	26,56	62,07									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	дополнительно
с 11 лет и стар из мн/дет	539	88