

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	P, 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	144,9	300,3	6,36		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 гр	250	5	5	13	139	0,038	10,85	0,013	2,55	47,88	39,63	51,75	1	37	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
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:	800	21,44	33,44	108,54	841,7	0,388	11,65	0,17	6,98	89,52	109,07	274,5	3,46		
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	покупна	
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:		42,26	58,08	209,58	1611,12	0,758	34,48	0,29	11,58	100,12	202,17	611,3	10,62		

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	P, 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		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ РИСОМ 250 ГР	250	3,7	2,8	19,6	119	0,10	8	0,20	0,3	25	27	88	1,1	51	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ ,БУЛЬОНОВ 35 ГР	35	7,97	6,01	0,5	87,93	0,04	0,05	0	0,19	6,59	14,5	74,14	0,64	ТУ	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
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:	740	21,41	16,38	93,39	607,49	0,37	8,34	0,22	1,66	197,6	96,0	352,3	5,84		
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:		49,78	44,53	222,38	1493,88	0,63	24,35	1,44	10,12	214,76	190,6	677,8	16,32		

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	P, 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		
Обед															
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
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
ТТ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ № 42,04	200	1,5	5,1	10,0	92,3	0	4,0	0,2	2,2	18,6	16,1	41,8	0,7	42,04	2012
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	
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:	710	32,50	33,00	112,68	894,52	0,20	8,53	0,41	10,08	105,04	110,04	400,4	11,67		
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:		46,54	44,39	181,49	1287,61	0,45	105,72	0,43	11,68	280,54	110,74	572,8	14,51		

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	Р, 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	149,9	81,60	287,5	7,69		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ № 44	250	3,0	4,2	10,2	91	0,08	11	0,22	0,2	30	22	53	0,8	44	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
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
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:	825	27,84	18,88	99,11	677,89	0,37	19,28	0,23	6,6	95,08	120,9	316,7	4,70		
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:		59,26	54,05	262,68	1785,69	1,12	73,14	0,40	14,83	279,4	142,5	694,3	14,49		

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	Mg, 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	ПОКУП	
КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ (ВЕСОВЫЕ)	30	0,4	2,4	20,2	104,5	0	0	0	0	2,4	1,4	14,9	0,3	ПОКУП	
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		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 гр	250	5	5	13	139	0,038	10,85	0,013	2,55	47,88	39,63	51,75	1	37	2008
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
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
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:	780	28,1	22,7	80,6	668,8	0,388	24,30	0,14	4,42	101,4	111,2	340,1	5,34		
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	ПОКУП	
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:		47,79	39,25	256,36	1616,05	0,648	29,71	0,18	8,60	306,7	125,7	677,4	13,66		

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
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
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:	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		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250гр	250	3,9	2,8	19,0	117	0,09	6	0,20	0,4	22	21	54	0,9	47	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
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:	755	29,65	22,4	97,99	734,39	0,39	7,15	0,22	5,78	119,4	107,7	408,6	8,69		
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:		45,19	38,87	218,78	1432,65	0,62	8,04	0,24	6,95	377,7	240,2	735,3	13,79		

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
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		
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
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		
Обед															
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
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
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ ,БУЛЬОНОВ 35 ГР	35	7,97	6,01	0,5	87,93	0,04	0,05	0	0,19	6,59	14,5	74,14	0,64	ТУ	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
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:	800	22,67	22,01	93,1	664,13	0,38	27,85	1,95	3,77	411,9	100,9	398,5	5,94		
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:		51,85	50,95	209,62	1524,15	0,56	33,38	3,15	12,23	504,7	200,9	757,1	17,03		

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		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ тк № 1	80	1,12	8,08	5,28	98,4	0,02	12	0,2	3,68	30,4	15,2	28,8	0,8	51	2008
ТТ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ № 42,04	200	1,5	5,1	10,0	92,3	0	4,0	0,2	2,2	18,6	16,1	41,8	0,7	42,04	2012
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:	830	21,26	41,75	106,16	884,4	0,42	16,86	0,52	10,26	93,28	90,68	253,3	5,05		
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
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:	190	3,1	4,7	20,7	144,2	0,1	34,8	0	0,2	150,5	23,9	111,3	0,2		
Всего за день:		33,06	51,75	188,06	1375,4	1,058	87,51	0,53	14,01	302,06	138,14	454,2	7,15		

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	4,2	12,4	5,6	149,2	0	0,9	0	2,2	0,9	2,3	3,2	0,1	ТУ		
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			
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	
Итого за прием пищи:	530	12,32	24,62	72,78	558,8	0,31	14,0	0,22	3,68	73,2	60,2	158,3	3,36			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 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	
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	
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	
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:	787	28,95	31,02	93,46	777,23	0,45	6,23	0,05	4,33	226,5	172,3	458,2	7,43			
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:		43,17	55,64	205,04	1514,53	0,76	23,43	0,27	8,41	324,9	246,9	641,7	15,79			

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	P, 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	140,04	121,94	330,0	3,80		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 250 ГР	250	3,7	2,8	19,6	119	0,10	8	0,20	0,3	25	27	88	1,1	51	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
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
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:	720	32,24	26,77	78,3	683,42	0,35	15,35	0,21	4,53	71,07	98,82	412,5	7,11		
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:		56,94	42,32	211,36	1462,70	0,80	77,92	0,27	14,16	240,11	242,66	764,5	15,31		

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		
Обед															
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
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
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:	705	13,82	11,92	84,61	522,53	0,168	12,06	0,03	3,72	95,08	74,93	191,9	3,01		
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
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:	200	13,0	5,8	80,7	431,1	0,2	0,6	0	0	146	55,4	204,9	2,7		
Всего за день:		44,96	42,41	254,25	1642,15	0,678	35,55	0,15	9,02	217,06	191,05	605,2	9,86		

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	P, 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
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		
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
Итого за прием пищи:	515	12,46	11,9	98,19	551,39	0,29	5,95	1,76	5,06	227,0	73,74	288,2	5,39		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250гр	250	3,9	2,8	19,0	117	0,09	6	0,20	0,4	22	21	54	0,9	47	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		
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр	150/5	6,56	6,56	37,49	234,6	0,17	0	0,03	0,12	19,55	47,15	132,2	1,15	222	2008
Итого за прием пищи:	770	22,48	31,58	104,97	792,1	0,57	6,8	0,35	3,70	72,15	100,0	312,4	4,51		
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:		35,74	44,08	223,76	1437,49	0,86	22,75	2,11	9,46	227,0	204,0	632,7	13,90		

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	Mg, 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	ПОКУПНАЯ	
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		
Обед															
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
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
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
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	
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:	760	35,52	36,83	115,43	900,21	0,23	10,73	1,22	8,66	111,74	110,94	387,8	10,93		
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:		51,72	53,83	254,13	1676,71	0,49	32,73	1,42	9,86	266,817	177,21	613,21	15,23		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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:	505	25,19	19,6	70,5	578,6	0,59	21	0,13	6,04	40,9	139,9	336,3	6,2		
Обед															
ТТ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ № 42,04	200	1,5	5,1	10,0	92,3	0	4,0	0,2	2,2	18,6	16,1	41,8	0,7	42,04	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 ГР	10	2,2	2,8	0	34,9	0	0	0	0	80	3,8	44,6	0,1	ПОКУПНАЯ	
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
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
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:	785	28,54	22,58	98,91	714,09	0,29	12,28	0,21	8,6	103,0	129,0	350,1	4,70		
дополнительно															
КОНВЕРТИКИ С ПОВИДЛОЙ 100ГР	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,1	0	0	0	26,1	18	81	1,9	ПОКУП	
Итого за прием пищи:	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,1	0	0	0	26,1	18	81	1,9		
Всего за день:		61,03	51,68	241,61	1697,19	0,98	33,28	0,34	14,64	230,0	201,0	767,4	12,80		

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	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 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		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ РИСОМ 250 ГР	250	3,7	2,8	19,6	119	0,10	8	0,20	0,3	25	27	88	1,1	51	2008
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
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
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:	780	26,8	20,5	87,2	648,8	0,45	21,45	0,33	2,17	138,6	98,6	376,4	5,44		
дополнительно															
АПЕЛЬСИН 200 гр	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ 100 г	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,1	0	0	0	26,1	18	81	1,9	покупн.	
Итого за прием пищи:	300	9,1	9,9	88,4	490,5	0,2	120	0	0,4	94,1	44	127	2,5		
Всего за день:		49,19	47,15	263,66	1695,35	0,81	144,06	1,37	6,55	421,3	198,7	776,5	10,26		

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	Mg, мг	P, 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	ПОКУПНАЯ		
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			
Обед																
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	
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	
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:	845	30,37	31,65	115,99	872,39	0,32	28,01	1,42	7,96	307,6	97,62	340,4	7,28			
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	
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:	230	2,7	1	62,0	284,7	0	3,2	0	0,4	30,0	17,4	36,0	5,5			
Всего за день:		45,17	43,80	248,08	1587,41	0,47	31,51	1,43	9,88	567,8	100,15	562,8	14,85			

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	Мg, 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 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:	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		
Обед															
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 гр	250	5	5	13	139	0,038	10,85	0,013	2,55	47,88	39,63	51,75	1	37	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр	150/5	6,56	6,56	37,49	234,6	0,17	0	0,03	0,12	19,55	47,15	132,2	1,15	222	2008
Тефтели ПФ 60	60	4	12,4	4,6	144,3	0	0	0	2,1	0	0	0,1	0	ТУ	
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
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:	815	20,68	34,08	106,87	833,7	0,618	32,65	1,28	10,99	109,2	120,1	256,1	3,71		
дополнительно															
ПЕЧЕНЬЕ 100 гр (ВЕСОВЫЕ)	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20	90	2,1	100000	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:		57,28	67,85	253,16	1870,31	0,978	40,15	1,30	16,90	202,0	210,1	681,5	12,71		

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		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 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
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
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
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:	855	24,58	42,97	93,45	804,69	0,58	18,3	0,25	6,00	140,8	108,6	298,3	5,58		
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	ТТК	
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:	155	5,5	3,5	40,6	219,6	0,2	34,2	0	2,8	43,8	28,6	65,6	1,3		
Всего за день:		53,98	74,17	221,05	1715,09	1,36	78,5	0,97	17,80	223,0	209,1	646,7	10,78		

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	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
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		
Обед															
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
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250гр	250	3,9	2,8	19,0	117	0,09	6	0,20	0,4	22	21	54	0,9	47	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
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
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:	885	27,74	23,35	118,57	795,09	0,35	37,02	0,37	9,55	110,2	140,9	376,8	4,07		
дополнительно															
ГРУША 200 ГР	200	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4	ПОКУПНОЕ	2008
КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ (БЕСОВЫЕ)	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:	230	1,2	3,0	40,8	198,5	0	10	0	0,7	40,4	25,4	46,9	4,3		
Всего за день:		39,38	39,82	242,56	1487,75	0,88	68,31	1,51	16,56	296,2	209,9	632,7	12,27		

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		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 250 ГР	250	3,7	2,8	19,6	119	0,10	8	0,20	0,3	25	27	88	1,1	51	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
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	23,9	93	0,4	25	0	0	0	0	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60ГР	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1	покупн.	
Итого за прием пищи:	815	27,62	27,47	98,57	756,8	0,75	46,86	0,25	5,09	144,9	95,5	361,1	4,59		
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:		46,96	56,24	196,15	1484,7	1,25	81,92	0,37	9,67	220,1	104,7	559,2	8,24		

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	962.50	1,006.90	4,569.80	31,480.10	16.20	1,117.90	18.30	235.60	5,951.20	4,208.10	13,083.80	259.90
Среднее значение за период	48,12	50,34	228,49	1574,01	0,809	55,89	0,916	11,78	297,558	210,40	654,19	13,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	12,23	28,79	58,98									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	дополнительно
от 1 лет и старше ОБЗ, ВОЗ, Минздрав	536	788	167