

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 3,9 | 40,5 | 218,3 | 0 | 21,3 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 11,3 | 50,1 | 9,1 | 1,2 | 0,4 | 0,9 | 331 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 60 | 6,3 | 13,4 | 0,2 | 140,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 18,9 | 85,9 | 10,8 | 1 | 0 | 0 | 254 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 512 | 17 | 18,8 | 80,7 | 548,6 | 1,1 | 21,4 | 1,4 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 2,2 | 13,2 | 54,7 | 177,3 | 32,9 | 3,5 | 0,7 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 80 | 1 | 3,9 | 7,9 | 69,5 | 8,2 | 206,6 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 5,6 | 26,2 | 19,6 | 11,6 | 0,9 | 0,3 | 2,2 | 41 | 2008 |
| СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ | 200/20 | 5,7 | 8,5 | 8,3 | 129 | 5,7 | 26 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,7 | 7,8 | 25,7 | 74,7 | 21 | 1,3 | 0,7 | 4 | 232 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 70/30 | 8,9 | 6,7 | 12 | 138,3 | 1,5 | 71,7 | 3,4 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0,1 | 1,2 | 12,6 | 20,8 | 110,6 | 21,5 | 0,7 | 0,7 | 61,8 | 245 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,5 | 4,8 | 36,9 | 219,4 | 0 | 17,9 | 4,8 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,4 | 22,7 | 18 | 191 | 128,9 | 4,5 | 1,5 | 2,3 | 323 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 17,9 | 87 | 80 | 130,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 19,1 | 3,1 | 4,9 | 0,5 | 0 | 0 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 28,4 | 24,6 | 106,1 | 753,4 | 95,4 | 452,9 | 12,5 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 0,7 | 6,5 | 63 | 120,1 | 441,8 | 201 | 9,4 | 3,7 | 71,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ С КРОШКОЙ | 100 | 7,4 | 13,4 | 56,2 | 365,8 | 0 | 73,6 | 0,7 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 21,2 | 15 | 60 | 10,6 | 0,5 | 0,5 | 1,5 | 467 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,4 | 46,5 | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,7 | 2,5 | 3,3 | 0,5 | 0 | 0,5 | 394 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,5 | 13,5 | 67,6 | 412,3 | 1 | 74,6 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 21,7 | 25,7 | 62,5 | 13,9 | 1 | 0,5 | 2 | | |
| Всего за день: | | 52,9 | 56,9 | 254,4 | 1714,3 | 97,5 | 548,9 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 0,3 | 0,8 | 0,8 | 9,5 | 97,9 | 200,5 | 681,6 | 247,8 | 13,9 | 4,9 | 74,6 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергет. | С, мг | А, мкг рет. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12,6 | 13,8 | 2,1 | 176,4 | 0,2 | 223 | 2 | 2,2 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 6,7 | 86,8 | 195,7 | 14,9 | 2,2 | 1,2 | 22,4 | 214 | 2008 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 33 | 4 | 4 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 2 | 14,4 | 9,9 | 7,2 | 2 | 0,2 | 2 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | |
| ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) | 20 | 4,4 | 5,3 | 0 | 65 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,9 | 1,6 | 34 | 5,4 | 0,4 | 0,4 | 1,3 | 5 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,9 | 7,4 | 5,8 | 0,7 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 21,8 | 20,8 | 49,4 | 461,6 | 4,2 | 227 | 2,7 | 2,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 1,5 | 9,6 | 125,2 | 279,5 | 39,8 | 5,8 | 2,1 | 25,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | 80 | 1,1 | 4,9 | 5,9 | 72,6 | 7,6 | 128,6 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 5,2 | 22,8 | 32,6 | 14,7 | 0,8 | 0,3 | 3,1 | 51 | 2008 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ | 200/20 | 7,1 | 7 | 13,5 | 141 | 13,3 | 158,2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 2,6 | 15,1 | 50,6 | 97,3 | 32,1 | 2,1 | 1,1 | 8,1 | 77 | 2008 |
| МАКАРОННИК С КУРИНЫМ ФИЛЕ | 250 | 25,3 | 8,2 | 52,4 | 376 | 0,5 | 72 | 3,3 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 0,4 | 7 | 18,9 | 33,6 | 174,5 | 72,7 | 2,9 | 2 | 7,1 | 212 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0 | 18,7 | 76,7 | 2,6 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 14,8 | 3,2 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 37,2 | 20,5 | 113,6 | 776,5 | 24 | 359 | 7,5 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 0,8 | 10,5 | 54,9 | 132,1 | 350,4 | 136,2 | 7,5 | 3,9 | 19,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 100 | 6 | 9,4 | 39,6 | 260,6 | 2,1 | 39,4 | 2,3 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 15 | 40,7 | 67,7 | 13,2 | 1,6 | 0,6 | 4,8 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,9 | 7,4 | 5,8 | 0,7 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 315 | 6,2 | 9,4 | 53,7 | 316,8 | 2,1 | 39,4 | 2,3 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 15 | 53,6 | 75,1 | 19 | 2,3 | 0,6 | 4,8 | | |
| Всего за день: | | 65,2 | 50,7 | 216,7 | 1554,9 | 30,3 | 625,4 | 12,5 | 2,6 | 0,5 | 0,4 | 1,1 | 1,1 | 12,7 | 79,5 | 310,9 | 705 | 195 | 15,6 | 6,6 | 50,2 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 7,4 | 8,8 | 31 | 226,4 | 0,5 | 41,7 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,4 | 9 | 131 | 197,3 | 58,9 | 1,5 | 1,6 | 11,3 | 189 | 2008 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 60 | 6,7 | 5,9 | 0,4 | 77,8 | 0 | 114,4 | 1,1 | 1,2 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 27,3 | 95 | 5,9 | 1,3 | 0,6 | 11 | 213 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,9 | 7,4 | 5,8 | 0,7 | 0 | 0 | 430 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 18,1 | 16,2 | 71,2 | 491,4 | 0,5 | 156,1 | 2,5 | 1,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 1 | 12,9 | 180,7 | 332,2 | 77,1 | 4 | 2,5 | 22,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ВЕСЕННИЙ" | 80 | 0,9 | 4,7 | 3 | 55,1 | 3,2 | 14,6 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 2,7 | 21,1 | 29,2 | 10,2 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 303 | 2008 | |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 200/20 | 6,8 | 7,1 | 13,6 | 140,6 | 4,3 | 150,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 2,4 | 8,1 | 23,5 | 79,5 | 20 | 1,3 | 0,9 | 4,5 | 100 | 2008 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 250 | 45,1 | 16,9 | 41,5 | 305,4 | 4,5 | 58,9 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 7,3 | 6,9 | 23,2 | 136,7 | 73,2 | 2 | 1,9 | 7,2 | 306 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КПЮКВА) | 200 | 0,1 | 0,1 | 16,2 | 65,8 | 1,3 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 3 | 4,3 | 0,5 | 0 | 0,5 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 56,5 | 29,2 | 97,4 | 677,1 | 13,3 | 225,3 | 7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,6 | 10,7 | 32,6 | 90,7 | 291,2 | 120,8 | 5,8 | 3,4 | 15,3 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ | 100 | 7,4 | 5,7 | 56 | 298,4 | 0 | 3,5 | 2,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 27,8 | 13,7 | 61,5 | 11,1 | 0,6 | 0,4 | 1,5 | 467 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 322 | 7,7 | 5,7 | 70,3 | 356,8 | 1,1 | 3,6 | 2,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 28,4 | 28,7 | 70,3 | 17,6 | 1,4 | 0,4 | 1,5 | | | |
| Всего за день: | | 82,3 | 51,1 | 238,9 | 1525,3 | 14,9 | 385 | 11,6 | 1,4 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,8 | 12,6 | 73,9 | 300,1 | 693,7 | 215,5 | 11,2 | 6,3 | 39,1 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,8 | 7,7 | 34,3 | 218 | 0,5 | 52 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,4 | 7,4 | 119,7 | 120,2 | 24 | 1,1 | 0,6 | 9 | 189 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| СЫР | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,1 | 52 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 4,7 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 0,7 | 0 | 14 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 14,6 | 22,4 | 74,4 | 546,3 | 1,7 | 163,1 | 1,5 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 12,7 | 321,4 | 263,4 | 44 | 2,6 | 1,6 | 9 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 80 | 1,1 | 4,9 | 6,1 | 72,2 | 3,1 | 1,2 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 10 | 25,6 | 29,8 | 15,2 | 1 | 0,3 | 5,4 | 50 | 2008 | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ | 200/15 | 8,8 | 6,1 | 24,1 | 186,5 | 4,3 | 137 | 2,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0,6 | 0,2 | 1,7 | 0 | 0 | 104 | 31,6 | 2,2 | 1,5 | 5,1 | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 21,4 | 6,2 | 13,9 | 190,2 | 0,7 | 50,4 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 7,9 | 7,8 | 39,4 | 160 | 80,9 | 2,1 | 1,8 | 7,1 | 314 | 2008 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | 3 | 4 | 22,6 | 134,9 | 13,2 | 45,2 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 1,6 | 12,8 | 20 | 81,7 | 33 | 1,5 | 0,5 | 7,5 | 333 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1 | 1,5 | 20,3 | 96 | 0,2 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 28,9 | 13,9 | 7,3 | 1,1 | 0 | 0 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 795 | 38,9 | 23,1 | 110,1 | 790 | 21,5 | 234,3 | 8,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 1,1 | 1,2 | 12,2 | 44,9 | 124,2 | 432,2 | 181,1 | 9,4 | 4,6 | 26,5 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ | 100 | 5,7 | 3 | 51,7 | 252,1 | 0,1 | 20,6 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 16,8 | 15,3 | 50,6 | 9,9 | 0,9 | 0,3 | 1,6 | 453 | 2008 | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0 | 22,3 | 91,1 | 2,6 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 14,9 | 3,2 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 | 436 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 5,8 | 3 | 74 | 343,2 | 2,7 | 20,8 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 18,2 | 30,2 | 53,8 | 13,5 | 1,1 | 0,3 | 1,6 | | | |
| Всего за день: | | 59,3 | 48,5 | 258,5 | 1679,5 | 25,9 | 418,2 | 9,9 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 1,4 | 1,3 | 13,7 | 75,8 | 475,8 | 749,4 | 238,6 | 13,1 | 6,5 | 37,1 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 170/30 | 10,4 | 7,7 | 58,2 | 335,3 | 0,1 | 50,6 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 13,3 | 68,6 | 172,4 | 41,4 | 1,1 | 1,2 | 3,8 | 224 | 2008 | |
| ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) | 20 | 4,4 | 5,3 | 0 | 65 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,9 | 1,6 | 34 | 5,4 | 0,4 | 0,4 | 1,3 | 5 | 2008 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 19 | 21,8 | 98,3 | 655,8 | 1,2 | 109,7 | 0,8 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 2,9 | 14,8 | 95,9 | 249,6 | 59,8 | 2,8 | 1,9 | 5,1 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,3 | 4,1 | 6,3 | 69,1 | 23,8 | 23,3 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,8 | 40,2 | 24,4 | 13,3 | 0,5 | 0,3 | 2,1 | 40 | 2008 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ | 200/20 | 6,3 | 6,9 | 6,9 | 112,1 | 10,8 | 158,6 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 2,4 | 9,6 | 38,6 | 76,3 | 22,5 | 1,4 | 1 | 5 | 84 | 2008 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 100/30 | 14,7 | 17,8 | 9,9 | 248,3 | 1,3 | 68,1 | 3,2 | 0 | 0 | 0,1 | 2 | 0,3 | 3,2 | 11,3 | 14,2 | 154,9 | 24,9 | 2,2 | 2,7 | 6,5 | 285 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 3,8 | 20 | 123,7 | 10,3 | 25 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,4 | 10,2 | 36,8 | 86 | 29,4 | 1,2 | 0,6 | 8,5 | 335 | 2008 | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,4 | 46,5 | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,7 | 2,5 | 3,3 | 0,5 | 0 | 0,5 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 29,2 | 33,1 | 77,6 | 709,9 | 47,2 | 276 | 7,4 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 2,2 | 1 | 8 | 46,7 | 150,8 | 386,9 | 106,5 | 7,3 | 5,1 | 24 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100 | 7,7 | 3,4 | 51,1 | 259,7 | 3,3 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1,1 | 23,9 | 17 | 76,1 | 18,8 | 0,9 | 0,5 | 3,1 | 451 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,9 | 7,4 | 5,8 | 0,7 | 0 | 0 | 430 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 315 | 7,9 | 3,4 | 65,2 | 315,9 | 3,3 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 | 23,9 | 29,9 | 83,5 | 24,6 | 1,6 | 0,5 | 3,1 | | | |
| Всего за день: | | 56,1 | 58,3 | 241,1 | 1681,6 | 51,7 | 397,1 | 8,6 | 0,5 | 0,6 | 0,3 | 2,4 | 1,3 | 12,1 | 85,4 | 276,6 | 720 | 190,9 | 11,7 | 7,5 | 32,2 | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,8 | 6,8 | 29,2 | 192,5 | 0,5 | 41,7 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,5 | 5,7 | 114,9 | 122,4 | 27 | 0,4 | 0,8 | 9,4 | 189 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| СЫР | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,1 | 52 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 4,7 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 0,7 | 0 | 14 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 13,6 | 21,5 | 69,3 | 520,8 | 1,7 | 152,8 | 0,5 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 1 | 11 | 316,6 | 265,6 | 47 | 1,9 | 1,8 | 9,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,7 | 5,1 | 7,9 | 86,7 | 31,6 | 36,1 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 4,2 | 50,8 | 30,5 | 17 | 0,6 | 0,3 | 2,6 | 40 | 2008 |
| БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ | 200/20 | 9,5 | 11,7 | 8,1 | 169,8 | 4,4 | 192,6 | 1,8 | 0,5 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 2,2 | 7 | 49,5 | 135,9 | 23,5 | 1,5 | 1 | 9,2 | 97 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 60 | 6,3 | 13,4 | 0,2 | 140,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 18,9 | 85,9 | 10,8 | 1 | 0 | 0 | 254 | 2008 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 180 | 19,2 | 4,7 | 38,6 | 266,6 | 0 | 23,6 | 8,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,5 | 14,1 | 82 | 179,9 | 72,1 | 5,6 | 2,8 | 4,5 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 27 | 122,9 | 80 | 130,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 19,3 | 3,1 | 4,9 | 0,5 | 0 | 0 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 41 | 35,6 | 104,9 | 897,1 | 116 | 383 | 13,2 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 5,9 | 39,6 | 230,8 | 478,1 | 141,4 | 10,7 | 4,6 | 17,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ | 100 | 7,4 | 5,7 | 56 | 298,4 | 0 | 3,5 | 2,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 27,8 | 13,7 | 61,5 | 11,1 | 0,6 | 0,4 | 1,5 | 467 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 322 | 7,7 | 5,7 | 70,3 | 356,8 | 1,1 | 3,6 | 2,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 28,4 | 28,7 | 70,3 | 17,6 | 1,4 | 0,4 | 1,5 | | |
| Всего за день: | | 62,3 | 62,8 | 244,5 | 1774,7 | 118,8 | 539,4 | 15,8 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 0,4 | 7,8 | 79 | 576,1 | 814 | 206 | 14 | 6,8 | 28,6 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 170/30 | 10,4 | 7,7 | 58,2 | 335,3 | 0,1 | 53 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 9,5 | 63,8 | 146,3 | 32,1 | 1 | 0,9 | 3,3 | 224 | 2008 | |
| ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) | 20 | 4,4 | 5,3 | 0 | 65 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,9 | 1,6 | 34 | 5,4 | 0,4 | 0,4 | 1,3 | 5 | 2008 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 13,3 | 45,5 | 9,1 | 0,7 | 0,4 | 0 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 19 | 21,8 | 98,3 | 655,8 | 1,2 | 112,1 | 0,7 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 2,8 | 11 | 94,9 | 236,5 | 53,1 | 2,9 | 1,7 | 4,6 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10,1 | 3,2 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 3,2 | 16,6 | 30,2 | 10,1 | 0,7 | 0,2 | 2,4 | 303 | 2008 | |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ | 200/20 | 7,1 | 7 | 13,5 | 206,4 | 13,3 | 158,2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 2,6 | 15,1 | 50,6 | 97,3 | 32,1 | 2,1 | 1,1 | 8,1 | 77 | 2008 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМ ФИЛЕ | 250 | 19,7 | 4,4 | 21,4 | 208 | 17,7 | 658,7 | 1,8 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,8 | 7,7 | 22,1 | 64,9 | 178,9 | 97 | 2,9 | 2,4 | 12,7 | 141 | 2008 | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0 | 22,3 | 91,1 | 2,6 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 14,9 | 3,2 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 | 436 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 31,1 | 11,9 | 82,1 | 625,8 | 36,8 | 823,5 | 4 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 1,1 | 11,1 | 56,1 | 157,3 | 352,4 | 155,9 | 7,4 | 4,2 | 24,6 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 14,3 | 14,2 | 48,9 | 371,4 | 0,4 | 62,9 | 2,8 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 0 | 1,8 | 19,2 | 124,4 | 175,8 | 23,4 | 1 | 0,8 | 8 | 453 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,4 | 46,5 | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,7 | 2,5 | 3,3 | 0,5 | 0 | 0,5 | 394 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 14,4 | 14,3 | 60,3 | 417,9 | 1,4 | 63,9 | 3 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 0 | 1,9 | 19,7 | 135,1 | 178,3 | 26,7 | 1,5 | 0,8 | 8,5 | | | |
| Всего за день: | | 64,5 | 48 | 240,7 | 1699,5 | 39,4 | 999,5 | 7,7 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 1,2 | 1,3 | 15,8 | 86,8 | 387,3 | 767,2 | 235,7 | 11,8 | 6,7 | 37,7 | | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,1 | 7,5 | 34 | 226,4 | 0,5 | 41,7 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0,6 | 15,6 | 122,2 | 163,9 | 42,8 | 1,2 | 1,1 | 10,8 | 189 | 2008 |
| СЫР | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,1 | 52 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 4,7 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 0,7 | 0 | 14 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 15,9 | 22,2 | 74,1 | 554,7 | 1,7 | 152,8 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 1,1 | 20,9 | 323,9 | 307,1 | 62,8 | 2,7 | 2,1 | 10,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 80 | 1 | 3,9 | 7,9 | 69,5 | 8,2 | 206,6 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 5,6 | 26,2 | 19,6 | 11,6 | 0,9 | 0,3 | 2,2 | 41 | 2008 |
| СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ | 200/20 | 7,2 | 8,7 | 9,8 | 141,7 | 3,8 | 312,6 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 2,3 | 11,3 | 62,8 | 99,8 | 24,6 | 1,1 | 1 | 6,7 | 115 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/50 | 13,4 | 11 | 3,7 | 175,8 | 10,6 | 497,6 | 3,4 | 0 | 0,2 | 1,4 | 44,4 | 0,4 | 5,4 | 179,9 | 19,9 | 224,7 | 15,8 | 4,8 | 3,8 | 6,3 | 256 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,3 | 4,8 | 35,9 | 213,9 | 0 | 17,9 | 4,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,3 | 22,1 | 17,6 | 185,6 | 125,3 | 4,3 | 1,4 | 2,3 | 323 | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,4 | 46,5 | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,7 | 2,5 | 3,3 | 0,5 | 0 | 0,5 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 33,6 | 28,9 | 91,8 | 757,6 | 23,6 | 5515 | 11,6 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 44,6 | 1,1 | 11,1 | 233,7 | 147,5 | 575 | 193,7 | 13,1 | 7 | 19,4 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,9 | 7,4 | 5,8 | 0,7 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ | 100 | 5,5 | 2,8 | 51,7 | 249,6 | 0,1 | 16,8 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 16,7 | 14,4 | 47,4 | 9,7 | 0,9 | 0,3 | 1,2 | 453 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 315 | 5,7 | 2,8 | 65,8 | 305,8 | 0,1 | 16,8 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 16,7 | 27,3 | 54,8 | 15,5 | 1,6 | 0,3 | 1,2 | | |
| Всего за день: | | 55,2 | 53,9 | 231,7 | 1618,1 | 25,4 | 5684 | 13,2 | 0,6 | 0,8 | 1,8 | 44,9 | 1,3 | 12,9 | 271,3 | 498,7 | 936,9 | 272 | 17,4 | 9,4 | 31,4 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12,6 | 13,8 | 2,1 | 176,4 | 0,2 | 223 | 2 | 2,2 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 6,7 | 86,8 | 195,7 | 14,9 | 2,2 | 1,2 | 22,4 | 214 | 2008 | |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 42,3 | 4 | 4 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 2 | 14,4 | 9,9 | 7,2 | 2 | 0,2 | 2 | | 2008 | |
| ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) | 20 | 4,4 | 5,3 | 0 | 65 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,9 | 1,6 | 34 | 5,4 | 0,4 | 0,4 | 1,3 | 5 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 512 | 21,5 | 21 | 51 | 473,1 | 5,3 | 227,1 | 2,7 | 2,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 1,5 | 10,2 | 127,3 | 280,9 | 40,5 | 5,9 | 2,1 | 25,7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И МАСЛОМ | 80 | 0,7 | 4,9 | 1,9 | 54,2 | 8,1 | 19,3 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,4 | 21 | 32,6 | 11,6 | 0,7 | 0,2 | 2,2 | 19 | 2008 | |
| СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ | 200/20 | 7,6 | 8,3 | 16,1 | 165,3 | 5,8 | 172,1 | 1,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,7 | 11,5 | 43,3 | 114,9 | 32,2 | 1,1 | 0,7 | 18,7 | 98 | 2008 | |
| ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ | 50/50 | 14,4 | 26,4 | 4,3 | 306,6 | 0 | 59,2 | 2,6 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 1,5 | 8,3 | 107,2 | 150,2 | 19,6 | 1,3 | 1,5 | 6,1 | | 2008 | |
| БУЛГУР | 150 | 6,1 | 3,5 | 36 | 185 | 0 | 19,8 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 14,3 | 119,1 | 71,2 | 2,3 | 1 | 0 | | | |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛУКВА) | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,6 | 47,8 | 1,3 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12,5 | 3 | 4,3 | 0,5 | 0 | 0,5 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 32,5 | 43,6 | 93 | 869,1 | 15,2 | 271,4 | 7,4 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 5,6 | 38,1 | 208,6 | 462,6 | 152 | 7,4 | 3,9 | 28,9 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КРУАССАН | 100 | 7,8 | 19,7 | 41,7 | 365,4 | 0,1 | 164,8 | 0,8 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 0 | 33,3 | 94,5 | 14,4 | 1,8 | 0,8 | 0 | | | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0 | 22,3 | 91,1 | 2,6 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 14,9 | 3,2 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 | 436 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,9 | 19,7 | 64 | 456,5 | 2,7 | 165 | 0,8 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 1,4 | 48,2 | 97,7 | 18 | 2 | 0,8 | 0 | | | |
| Всего за день: | | 61,9 | 84,3 | 208 | 1798,7 | 23,2 | 663,5 | 10,9 | 2,3 | 1,3 | 0,8 | 1,5 | 0,8 | 8,8 | 49,7 | 384,1 | 841,2 | 210,5 | 15,3 | 6,8 | 54,6 | | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,1 | 7,2 | 34 | 220,3 | 0,5 | 41,7 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,5 | 11,2 | 118,8 | 147,8 | 36,4 | 0,8 | 1 | 10,2 | 190 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,5 | 0,3 | 0 | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) | 20 | 4,4 | 5,3 | 0 | 65 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,9 | 1,6 | 34 | 5,4 | 0,4 | 0,4 | 1,3 | 5 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 14,7 | 21,3 | 74,1 | 540,8 | 1,6 | 100,8 | 1 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0,2 | 1,6 | 12,7 | 146,1 | 225 | 54,8 | 2,5 | 1,7 | 11,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 80 | 1,1 | 4 | 5,1 | 61,7 | 4,1 | 0,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,3 | 24,3 | 30,4 | 14 | 0,8 | 0,3 | 3,8 | 48 | 2008 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ | 200/20 | 6,8 | 7,1 | 13,6 | 140,6 | 4,3 | 150,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 2,4 | 8,1 | 23,5 | 79,5 | 20 | 1,3 | 0,9 | 4,5 | 100 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ | 70/30 | 11 | 16,1 | 7,8 | 211,8 | 1,2 | 72,3 | 2,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 3,5 | 4 | 12,8 | 116,7 | 17,3 | 0,9 | 1,3 | 0,9 | 245 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 3,3 | 32,8 | 177,8 | 0 | 17,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,2 | 9,2 | 40,6 | 7,4 | 0,9 | 0,4 | 0,8 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (вишня) | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 48,8 | 1,3 | 1,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,6 | 3,9 | 4,8 | 0,5 | 0 | 0,6 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,8 | 5,8 | 21 | 8,3 | 0,5 | 0,2 | 0 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,5 | 4,5 | 21,8 | 4,8 | 1 | 0,3 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 27,9 | 31 | 94,3 | 750,9 | 10,9 | 243,5 | 7,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,6 | 7,2 | 44,7 | 93,7 | 313,9 | 76,6 | 5,9 | 3,4 | 12 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 7,3 | 11,7 | 35 | 266 | 10,9 | 51 | 2,4 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 21 | 71,7 | 94,7 | 20,6 | 1,2 | 0,8 | 6,9 | 451 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 15 | 8,8 | 6,5 | 0,8 | 0 | 0 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 322 | 7,6 | 11,7 | 49,3 | 324,4 | 12 | 51,1 | 2,4 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 21,6 | 86,7 | 103,5 | 27,1 | 2 | 0,8 | 6,9 | | |
| Всего за день: | | 50,2 | 64 | 217,7 | 1616,1 | 24,5 | 395,4 | 11,2 | 0,7 | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 9,7 | 79 | 326,5 | 642,4 | 158,5 | 10,4 | 5,9 | 30,4 | | |

