

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	200	7,3	4,2	45,1	242,7	0	23,6	1,6	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	14	12,5	55,7	10,1	1,3	0,5	1,1	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	70	5,3	2	36	183,4	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:	552	19,2	19,6	95,6	625,4	1,1	23,7	1,6	0,1	0,3	0,1	0	0,1	2,4	14,6	59,7	195,9	36,5	3,8	0,9	1,1		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8	41	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250/20	5,9	9,3	10,4	145,5	7	28,6	1,9	0	0,1	0	0,1	0,3	1,9	9,3	30,6	83,6	25,2	1,4	0,9	4,8	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	180	10,1	5,7	43,8	260,2	0	21,7	5,7	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,9	21,2	226,1	152,5	5,3	1,7	2,8	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:	900	30,4	27,3	117,3	827,9	98,8	510,9	14,5	0,1	0,4	0,3	0,8	0,8	7,3	70	134,7	490,7	231,7	10,6	4,1	73,6		
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:		57,1	60,4	280,5	1865,6	100,9	609,2	17	0,4	0,8	0,4	0,8	0,9	10,5	106,3	220,1	749,1	282,1	15,4	5,5	76,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. кал	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	150	0,6	0,6	13,4	63,5	6	6	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	3	21,6	14,9	10,8	3	0,2	3		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:	555	21,6	21,2	55,3	492,1	6,2	229	3	2,2	0,3	0,4	0,5	0,3	1,7	10,6	132,4	284,5	43,4	6,8	2,1	26,7		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	6,1	7,3	91	9,5	160,8	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	6,6	28,6	40,8	18,3	1	0,4	4	51	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,6	7,6	16,8	161,1	16,5	192	1,5	0	0,1	0	0,2	0,4	3	18,6	61,4	111,2	38,8	2,3	1,3	9,7	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:	870	38	22,3	118,3	815	29,1	425	8,5	0,2	0,2	0	0,6	0,9	11	59,8	148,7	372,5	146,5	7,9	4,2	22,2		
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:		65,8	52,9	227,3	1623,9	37,4	693,4	13,8	2,6	0,6	0,4	1,1	1,2	13,4	85,4	334,7	732,1	208,9	17	6,9	53,7		

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	250	9,2	10,9	38,8	283,5	0,6	52,2	1,7	0,1	0,3	0,2	0	0,1	0,5	11,2	163,7	246,8	73,8	1,9	2	14,2	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:	575	19,9	18,3	79	548,5	0,6	166,6	2,8	1,3	0,4	0,4	0,3	0,2	1,1	15,1	213,4	381,7	92	4,4	2,9	25,2		
Обед																							
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	100	1,1	5,8	3,7	68,7	4,1	18,3	2,6	0	0	0	0	0	0,3	3,4	26,6	36,4	12,7	0,6	0,2	2,2	303	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	5,2	183	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	24,5	10,5	48,9	378,8	4,5	80,6	2,8	0,2	0,2	0,1	0,5	0,5	8,1	19,2	28,4	225	102,4	2,5	2,8	8,1	306	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	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:	900	36,6	24,5	108,8	784,3	15,1	282,9	8,4	0,2	0,3	0,1	0,7	0,8	11,8	47,3	105,8	396,1	156,3	6,6	4,5	17,4		
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:		64,2	48,5	258,1	1689,6	16,8	453,1	13,3	1,5	0,8	0,5	1	1	13,8	90,8	347,9	848,1	265,9	12,4	7,8	44,1		

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	250	7,4	9,6	42,7	271,6	0,6	64,7	1,4	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,5	9,3	149,6	150,3	30,1	1,3	0,7	11,3	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:	552	16,2	24,3	82,8	599,9	1,8	175,8	1,7	0,3	0,3	0,3	0,3	0,1	1	14,6	351,3	293,5	50,1	2,8	1,7	11,3		
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	6,1	7,6	90,1	3,8	1,5	2,6	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	31,9	37,2	19	1,2	0,4	6,7	50	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/20	7,3	7,9	14,3	152,4	2,1	13,2	1,6	0	0	0	0,8	0,1	1,5	9,2	23,2	94,1	21,4	1,3	1,4	3,5		
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	180	3,5	4,8	27	161,7	15,8	54,2	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	15,4	24	98	39,6	1,7	0,6	9	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:	900	38,1	26,9	106,2	800,6	22,6	119,8	7,8	0,1	0,3	0,2	1,3	1,1	12,2	59,2	157,7	446	181,3	8,9	4,7	27,7		
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:		60,1	54,2	263	1743,7	27,1	316,4	9,7	0,5	0,7	0,5	1,6	1,2	13,8	92	539,2	793,3	244,9	12,8	6,7	40,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	200/30	13,6	9,3	76,9	437,5	0,2	64,1	0,8	0,4	0,1	0,1	0,3	0,2	2,3	17,7	85,4	225,5	54,6	1,4	1,5	4,6	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	70	5,3	2	36	183,4	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:	552	23,7	23,9	127,3	810,4	1,3	123,2	1,1	0,6	0,3	0,1	0,3	0,3	3,6	19,2	116,5	315,7	75,6	3,3	2,3	5,9			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,1	7,8	86,3	29,7	28,5	2,1	0	0	0	0	0	0,3	1	50	30,4	16,5	0,6	0,3	2,6	40	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/20	6,7	7,5	8,7	124,8	13,3	192,7	1,3	0	0	0	0,2	0,3	2,6	11,6	46,6	85	26,8	1,6	1	5,8	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	180	3,7	4,5	24,1	148,8	12,5	30,3	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,2	103,3	35,3	1,4	0,7	10,2	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:	930	30,5	35,4	85	764,9	57,8	320,6	8,2	0,1	0,2	0,2	2,2	1,1	8,4	51	176	418,9	119,9	7,8	5,2	27			
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:		62,1	62,7	277,5	1891,2	62,4	455,2	9,7	0,7	0,6	0,3	2,5	1,5	13,2	94,1	322,4	818,1	220,1	12,7	8	36			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	250	6	8,5	36,5	239,9	0,6	51,8	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7,1	143,5	153,1	33,9	0,5	1	11,8	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:	552	14,8	23,2	76,6	568,2	1,8	162,9	0,6	0,3	0,2	0,3	0,3	0,1	1,1	12,4	345,2	296,3	53,9	2	2	11,8			
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	250/20	10,6	13,4	10,1	196,1	5,3	240,6	2,4	0,7	0,1	0,2	0,3	0,4	2,5	8,9	61,4	157,7	28,5	1,8	1,2	11,5	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:	860	42,1	37,3	106,9	923,4	116,9	431	13,8	0,8	0,7	0,5	0,3	0,4	6,2	41,5	242,7	499,9	146,4	11	4,8	20			
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:		64,6	66,2	253,8	1848,4	119,8	597,5	16,5	1,1	1	0,8	0,6	0,5	8,2	82,3	616,6	866,5	217,9	14,4	7,2	33,3			

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	200/30	13,6	9,3	76,9	437,5	0,2	64,1	0,8	0,4	0,1	0,1	0,3	0,2	2,3	17,7	85,4	225,5	54,6	1,4	1,5	4,6	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	70	5,3	2	36	183,4	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:	552	23,7	23,9	127,3	810,4	1,3	123,2	1,1	0,6	0,3	0,1	0,3	0,3	3,6	19,2	116,5	315,7	75,6	3,3	2,3	5,9			
Обед																								
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3	303	2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,6	7,6	16,8	206,4	16,5	192	1,5	0	0,1	0	0,2	0,4	3	18,6	61,4	111,2	38,8	2,3	1,3	9,7	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:	870	31,8	12,5	85,9	628,3	40,8	858,9	4,5	0	0,2	0,1	0,6	1,2	11,5	60,4	172,2	373,9	165,1	7,8	4,4	26,8			
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:		69,9	50,7	273,5	1856,6	43,5	1046	8,6	0,9	0,6	0,4	1,3	1,5	17	99,3	423,8	867,9	267,4	12,6	7,5	41,2			

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	250	8,8	9,3	42,6	283,5	0,6	52,2	1,4	0,1	0,3	0,2	0	0,3	0,7	19,6	152,7	204,9	53,5	1,5	1,3	13,5	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:	552	17,6	24	82,7	611,8	1,8	163,3	1,7	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	1,2	24,9	354,4	348,1	73,5	3	2,3	13,5		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8	41	2008
СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,6	9,7	12,2	162	4,7	386,7	0,3	0,1	0	0,1	0,2	0,3	2,5	13,9	77,4	114,6	29,7	1,4	1,2	8,1	115	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,4	11	3,7	175,8	10,6	4976	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	180	9,9	5,6	43,1	256,9	0	21,7	5,6	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,5	21	222,8	150,3	5,2	1,7	2,7	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:	900	35,8	31,7	103,6	838,1	26,6	5644	13	0,2	0,5	1,7	44,6	1,1	12	242	172	631,9	226,7	14,6	7,5	21,8		
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:		59,1	58,5	252,1	1755,7	28,5	5824	14,9	0,6	1	2	44,9	1,4	13,9	283,6	553,7	1035	315,7	19,2	10,1	36,5		

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	150	0,6	0,6	13,4	63,5	6	6	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	3	21,6	14,9	10,8	3	0,2	3		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:	562	21,7	21,2	55,5	494,3	7,3	229,1	3	2,2	0,3	0,4	0,5	0,3	1,7	11,2	134,5	285,9	44,1	6,9	2,1	26,7		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И МАСЛОМ	100	0,8	6,1	2,5	67,6	10,2	24,2	2,6	0	0	0	0	0	0,2	4,4	26,1	40,7	14,4	1	0,2	2,8	19	2008
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	250/20	8,3	10,1	20	198,7	7,1	212,2	1,8	0	0,2	0,1	0,1	0,3	2	14,4	52,4	132,5	38,8	1,5	0,9	20,3	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	180	7,3	4,2	43,1	221,9	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,8	0	17,1	143	85,4	2,8	1,2	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:	900	34,5	47,3	104,6	952,8	18,6	320,2	8,4	0,1	0,7	0,3	0,4	0,5	6,2	42	225,6	512,2	175,6	8,6	4,3	31,1		
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:		64,1	88,2	224,1	1903,6	28,6	714,3	12,2	2,3	1,3	0,9	1,5	0,9	9,6	54,6	408,3	895,8	237,7	17,5	7,2	57,8		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250	7,7	8,9	42,5	274,3	0,6	51,8	0,8	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	14	148,3	184,5	45,5	0,9	1,2	12,7	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:	552	16,3	23	82,6	594,8	1,7	110,9	1,1	0,3	0,4	0,2	0	0,2	1,8	15,5	175,6	261,7	63,9	2,6	1,9	14		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	5,1	6,4	77,2	5,2	1	2,2	0	0	0	0	0	0,1	9,2	30,5	38	17,5	1,1	0,4	4,7	48	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	5,2	183	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	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	180	6,4	3,9	39,3	213,6	0	21,7	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	10,9	48,7	8,8	1,1	0,4	0,9	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:	900	29,7	33,3	105,4	822,4	12,9	279,7	8,9	0,1	0,2	0,1	0,4	0,7	7,6	50,3	106	339	85,3	6,6	3,6	13,7		
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:		53,6	68	237,3	1741,6	26,6	441,7	12,4	0,7	0,7	0,3	0,4	1	10,3	87,4	368,3	704,2	176,3	11,2	6,3	34,6		

