

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	См, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,80	5,13	16,69	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	139,82	31,29	0,00	0,00	31	2010					
Каша с яблоком	150	2,58	1,98	10,99	0,02	0,39	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	62,86	17,84	88,87	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010					
Масло сливочное (подсолнечн.)	8	0,80	5,80	52,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,95	1,28	0,00	0,00	17						
Итого за прием пищи:	348	9,81	13,93	45,78	0,12	0,81	12,02	0,08	0,20	0,08	0,20	181,31	41,34	188,13	1,42	327,87	39,30	0,00	0,00							
2 Завтрак																										
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	64,14	0,60	0,00	0,00	408903	2004					
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	64,14	0,60	0,00	0,00							
Обед																										
Суп картофельный с овощами и грибами	150	5,88	5,04	17,42	0,08	3,02	5,01	0,04	0,27	0,00	0,27	22,14	16,26	64,12	1,01	216,11	44,18	0,00	0,00	108109	2015					
Печенья по-строгановски	60	7,96	5,66	4,50	0,08	6,16	9,16	0,01	0,69	0,00	0,69	14,24	6,56	121,03	2,89	147,97	18,18	0,00	0,02	235	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	0,00	0,08	14,15	78,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015					
Нашпик из мяса	180	0,41	0,09	19,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,38	8,42	20,80	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	398	2015					
Хлеб гречневый	30	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	17						
Итого за прием пищи:	530	21,71	14,48	75,84	0,37	9,18	29,17	0,09	1,07	0,00	1,07	76,31	118,10	348,96	8,08	721,02	97,48	0,00	0,00							
Уютный полдник																										
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	0,00	0,08	48,06	29,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	149174	2015					
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,87	0,30	10,81	0,00	0,00	0,00	96	2010					
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	17						
Людот Мюслик	50	2,78	7,70	24,33	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	0,02	0,15	5,13	31,86	0,79	50,00	2,13	0,00	0,00	0,00	406117						
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	0,17	18,26	0,20	0,09	0,11	0,11	81,49	44,82	118,94	2,47	660,08	66,85	0,01	0,00								
Всего за день:		44,02	53,94	198,15	0,67	38,19	32,39	0,26	1,39	0,26	1,39	348,82	207,58	640,00	12,56	1793,11	204,23	0,10	0,08							

3 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг						
Каша ржаная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,59	16,63	105,24	0,36	150,12	31,28	0,01	0,01	0,01	36	2010						
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015							
Масло сливочное (подливки)	8	0,80	5,60	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015							
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,65	1,28	0,00	0,00	17	2015							
Сыр (подливки)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	89,00	3,50	50,00	0,10	6,60	0,00	0,00	0,00	15	2015							
Итого за прием пищи:	356	11,73	16,70	43,49	381,95	0,13	0,91	38,02	0,08	0,23	281,35	42,55	245,45	1,45	328,72	39,71	0,01	0,01									
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	89,50	0,05	1,05	30,00	0,01	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015							
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,90	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
Салаты с овощами	150	1,45	3,48	0,65	74,91	0,05	3,96	6,11	0,01	0,26	30,05	15,77	35,69	0,36	275,17	36,58	0,00	0,05	83	2015							
Суп на рыбе	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,06	53,62	28,77	142,09	0,59	289,24	89,23	0,00	0,00	288	2011							
Картофельное пюре	110	2,52	3,69	14,65	107,92	0,09	6,76	10,09	0,06	0,09	42,69	20,71	66,97	0,81	514,20	42,90	0,00	0,00	128	2015							
Пангтон на смеси супсфуртов	180	0,52	0,07	17,65	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	17	2015							
Итого за прием пищи:	530	18,99	14,88	56,32	454,63	0,26	10,98	27,93	0,30	0,46	133,38	72,57	270,75	3,56	1119,25	179,37	0,00	0,05									
Уплотненный полдник																											
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,29	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,68	0,04	0,03	222	2015							
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,65	0,00	0,00	0,00	96	2010							
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,00	0,00	0,00	17	2015							
Пюре	130	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,96	361,40	2,60	0,01	0,00										
Итого за прием пищи:	510	25,69	15,50	60,96	517,15	0,16	13,54	7,56	0,70	0,39	252,05	58,08	327,49	5,23	683,68	15,37	0,05	0,03									
Всего за день:	607,6	51,88	166,77	1442,23	0,62	26,48	163,51	1,08	1,34	853,58	194,20	986,19	10,39	2131,65	234,45	0,06	0,09										

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг									
Кефир пшеничный молочная жигана с маслом слив.	150/5	4,49	5,62	19,07	153,46	0,09	0,42	12,01	0,09	0,10	94,73	24,72	100,83	0,62	180,81	32,17	0,01	0,00	32	2010							
Кефирный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,56	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	80,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	58	2010							
Магдо сливочное (порциный)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015							
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,50	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,56	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	17								
Итого за прием пищи:	343	10,91	14,82	53,27	402,02	0,17	1,00	12,03	0,08	0,24	221,30	51,83	216,86	1,50	378,29	43,38	0,01	0,00									
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015							
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00									
Ци на завтрак калусты с картошкой со сметаной	150	1,40	3,45	5,95	62,71	0,05	7,38	6,17	0,00	0,28	35,88	13,65	30,61	0,83	195,62	39,26	0,00	0,05	88	2015							
Гушш на пицца	60	11,58	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,96	145,71	15,63	0,05	0,01	ТТК								
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,06	26,40	142,84	0,05	0,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015								
Напиток на плодов сушеных (яблоня)	180	0,30	0,00	28,80	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	0,30	11,80	0,90	0,00	0,00	0,00	348	2015								
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,02	52,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	177								
Итого за прием пищи:	530	19,39	6,70	74,24	483,97	0,17	8,87	12,35	0,04	0,35	101,77	46,62	175,97	4,51	428,28	101,33	0,06	0,07									
Уплотненный подливик																											
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	678,55	70,61	0,01	0,07	4044253								
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	3,00	54,86	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,80	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010							
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,60	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	177								
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039275								
Итого за прием пищи:	400	12,32	24,33	82,16	609,12	0,21	9,90	0,26	0,00	0,44	46,18	46,56	110,26	2,72	742,86	72,05	0,01	0,07									
Всего за день:		42,62	47,85	219,65	1 619,46	0,67	21,77	24,64	0,12	1,13	376,28	148,03	510,12	10,14	1 650,43	216,76	0,08	0,14									

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рацион туры	Сборник рецептур											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг																				
Завтрак																																						
Будин молочный ванильный желейный с сахаром	150/5	3,96	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,86	95,30	0,68	153,88	39,29	0,00	0,01	35	2010																		
Чай с сахаром	150	0,08	0,00	11,28	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	66	2010																			
Масло сливочное (перезрелый)	8	0,80	5,80	0,11	52,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015																			
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	81,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,89	1,28	0,00	0,00	17	2015																		
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,00	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015																		
Итого за прием пищи:	388	12,25	16,05	46,42	390,96	0,14	0,43	12,09	0,96	0,26	128,61	35,90	188,71	2,41	253,97	48,55	0,02	0,02																				
Заведрак																																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,32	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4080883	2004																		
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00																				
Обед																																						
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,35	2,30	11,95	82,28	0,08	5,87	0,14	0,00	0,27	17,18	17,97	42,02	0,97	406,29	35,88	0,00	0,05	97	2015																		
Гарбуз ленивый	160	7,60	16,17	16,07	258,00	0,03	12,00	0,16	0,00	0,05	40,13	20,53	49,03	0,92	165,58	88,80	0,01	0,00	305	2008																		
Каша гречневая	180	0,47	0,03	12,57	52,80	0,00	0,04	12,96	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342	2015																		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	17																			
Итого за прием пищи:	520	13,40	18,86	50,61	445,29	0,16	17,91	13,26	0,00	0,35	73,91	48,27	117,15	3,31	777,94	104,34	0,01	0,23																				
Уполотненный полдник																																						
Суп молочный с мажарскими изюмными с маслом слив.	150/5	4,63	5,80	14,56	143,20	0,05	0,62	12,02	0,08	0,14	129,20	15,51	97,61	0,38	150,88	48,88	0,00	0,00	120	2015																		
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	77	2015																		
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,88	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,37	0,01	0,02	424	2015																		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,20	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	17																			
Итого за прием пищи:	425	12,40	13,25	85,95	524,05	0,16	0,62	12,04	0,18	0,20	158,61	32,71	171,83	1,39	296,32	88,07	0,01	0,02																				
Всего за день:		38,17	48,28	194,90	1410,32	0,47	20,88	37,39	1,14	0,82	370,84	120,20	480,66	7,70	1382,37	241,66	0,04	0,27																				

6 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг								
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150г	4,10	5,91	15,37	135,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	95,07	27,14	104,21	0,53	188,62	32,19	0,01	0,00	34	2015						
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015						
Масло сливочное (подсолнеч)	8	0,80	5,80	0,11	52,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015						
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,69	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	28,75	0,70	45,95	1,26	0,00	0,00	TV							
Итого за прием пищи:	346	9,76	14,48	42,95	351,40	0,15	0,84	12,02	0,08	0,21	189,44	49,56	193,42	1,52	336,62	40,61	0,01	0,00								
Завтрак																										
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2015						
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																										
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	150	3,39	2,32	11,02	78,85	0,11	2,72	0,13	0,00	0,26	23,36	18,89	44,55	1,32	266,42	38,46	0,00	0,05	102	2015						
Гуляш мясной	60	6,06	16,43	2,71	201,58	0,00	0,63	0,01	0,00	0,00	6,52	2,65	7,84	0,14	31,98	19,65	0,00	0,00	438	2004						
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,06	26,40	142,94	0,05	0,00	0,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015						
Напиток из смеси сухих фруктов	180	0,52	0,07	17,65	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015						
Хлеб ржачий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	TV							
Итого за прием пищи:	530	16,08	21,26	69,00	550,74	0,21	3,35	0,14	0,04	0,28	62,34	36,47	109,13	3,38	387,11	104,35	0,01	0,06								
Употребленный подник																										
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015						
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	66	2010						
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,56	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TV							
СЫРОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00								
Итого за прием пищи:	600	24,94	16,21	65,82	490,95	0,16	13,54	7,56	0,70	0,38	250,65	64,78	318,99	5,03	670,68	15,01	0,06	0,03								
Всего за день:	50,78	60,95	176,95	1437,44	0,54	19,73	25,72	0,82	0,97	508,86	144,83	628,57	11,44	1386,31	159,97	0,07	0,09									

7 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг									
Каши молочная жидкая с маслом слив.	150/6	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,58	16,63	108,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2010							
Каша с маслом	150	2,56	1,90	10,89	78,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,97	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010							
Масло сливочное (жирным)	6	0,80	5,90	0,11	52,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015							
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,89	1,26	0,00	0,00	14	2015							
Итого за прием пищи:	348	9,76	13,99	45,00	355,17	0,13	0,81	12,02	0,08	0,20	196,14	45,92	202,96	1,55	339,17	39,30	0,01	0,01									
Компот из свежих плодов (большой)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4039883	2004							
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00									
Обед																											
Рассольник вегетарианский с вареной гречкой, и сметаной	150	1,69	3,57	10,64	63,66	0,06	4,15	6,14	0,00	0,26	26,01	16,08	44,41	0,89	302,14	35,53	0,00	0,05	96	2015							
Урош на пшфу	60	11,58	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	19,84	12,95	77,02	0,86	145,71	15,63	0,05	0,01	111	2015							
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	150,51	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	14,15	79,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015							
Напиток из молока	180	0,41	0,09	18,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,40	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00	14	2015							
Итого за прием пищи:	530	21,16	9,86	67,73	454,00	0,29	5,34	12,32	0,04	0,43	81,78	121,71	286,24	6,21	804,79	86,48	0,06	0,06									
Уплотненный полдник																											
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	49,06	29,76	67,09	1,49	572,97	64,00	0,01	0,00	143711	2015							
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,59	54,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010							
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	14	2015							
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117								
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	556,11	0,17	18,26	0,20	0,09	0,11	81,49	44,82	119,94	2,47	650,08	66,85	0,01	0,00									
Всего за день:		43,42	49,37	189,28	1415,30	0,60	26,35	24,54	0,21	0,75	363,12	216,67	611,11	10,82	1888,18	193,23	0,08	0,07									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Е2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг									
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,96	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,88	95,30	0,68	153,85	38,29	0,00	0,01	35	2015							
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015							
Масло сливочное (порции)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015							
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,35	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	15	2015							
Сыр (порции)	10	2,32	2,95	0,00	38,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015							
Итого за прием пищи:	358	11,96	16,70	44,36	386,34	0,14	0,91	38,02	0,08	0,24	276,86	43,78	234,51	1,77	332,45	47,71	0,00	0,01									
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015							
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
Борщ из свеклы капуста с картофелем, лук	150	4,22	4,82	7,93	94,34	0,04	5,01	5,04	0,00	0,27	30,48	17,74	54,34	1,16	202,71	35,38	0,00	0,05	82	2015							
Суп из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	26,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	268	2011							
Картофельное пюре	110	2,52	3,89	14,86	107,92	0,09	6,76	10,09	0,06	0,09	42,66	20,71	66,87	0,81	514,28	42,90	0,00	0,00	128	2015							
Напиток из плодов сушеных (бифидо)	180	0,30	0,00	28,80	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	17								
Итого за прием пищи:	630	21,54	15,95	66,34	616,89	0,25	12,33	26,86	0,30	0,47	157,39	79,22	301,00	4,56	1 046,03	178,19	0,00	0,06									
Уплотненный полдник																											
Омлет натуральнй с зеленым горошком	150/20	12,17	12,73	4,82	202,69	0,06	1,15	11,45	1,50	0,33	114,59	19,32	185,98	1,85	232,45	62,28	0,03	0,02	210	2015							
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,87	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010							
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	17	2008							
Пряник	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2008							
Итого за прием пищи:	430	17,29	16,13	65,51	496,64	0,16	1,17	11,45	1,85	0,35	135,35	34,65	235,96	3,03	312,01	63,00	0,03	0,02									
Всего за день:	5079	48,78	186,39	1 444,22	0,57	16,41	76,33	2,23	1,16	575,66	161,67	778,50	10,87	1 690,49	288,80	0,03	0,08										

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
Чашка овсяной каши (на 1 порцию) в шипящей воде	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,59	0,02	0,12	119,97	17,27	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2010																		
Корфейный напиток на молоке	8	0,80	5,80	0,11	62,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015																			
Хлеб пшеничный (порционный)	35	2,63	1,02	17,56	91,70	0,06	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,65	1,26	0,00	0,00	0,00	TY																				
Хлеб пшеничный	348	10,60	14,48	63,46	398,38	0,14	1,00	12,03	0,08	218,42	40,91	191,69	1,21	363,05	42,66	0,00	0,00	0,00																					
2 Завтрак																																							
Кефир	150	4,35	4,90	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	2,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015																			
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,90	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	2,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Обед																																							
Суп картофельный с рыбой	150	3,94	4,32	12,07	106,38	0,09	5,04	0,18	0,44	27,84	20,03	72,88	1,31	434,31	49,88	0,01	0,05	0,00	97	2015																			
Бедж-говядо из мяса	60	6,12	16,61	2,29	205,31	0,00	0,41	5,52	0,01	8,26	2,15	8,72	0,10	28,39	0,50	0,00	0,00	0,00	TK																				
Рис отварной	110	2,73	3,07	28,54	155,97	0,02	0,00	10,08	0,06	18,88	19,80	54,14	0,41	39,69	69,54	0,02	0,01	0,18	171	2015																			
Напиток из курдю	180	0,47	0,93	12,57	62,80	0,00	0,04	12,96	0,00	11,23	4,07	0,90	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342																					
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	TY																				
Итого за прием пищи:	530	16,24	24,89	65,49	672,66	0,16	6,29	28,74	0,51	71,61	61,75	161,84	3,24	648,80	120,98	0,03	0,24	0,00																					
Уплотненный полдник																																							
Творожок с соевым молочным сливком	150/20	22,84	14,11	27,39	395,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,68	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015																			
Чаша с сахаром	180	0,08	0,00	13,58	54,69	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010																			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	TY																				
Плохо	130	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00																						
Итого за прием пищи:	690	24,94	15,21	64,00	523,66	0,16	13,64	7,56	0,70	0,38	250,77	54,78	318,39	5,03	670,83	15,01	0,05	0,03																					
Всего за день:		55,13	69,08	188,95	1 583,20	0,51	21,88	78,33	1,29	1,21	720,80	168,44	815,02	9,63	1 682,68	178,67	0,08	0,27																					

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг			Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																																
Каша пшеничная на молоке	150	4.17	4.47	16.94	143.00	0.06	0.01	0.00	0.00	0.12	112.81	18.02	115.95	0.37	169.80	32.51	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36	2010	
Чай с сахаром	8	0.80	0.00	0.11	52.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.65	2.22	0.23	9.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2015	
Магги сливочный (порционные)	35	2.63	1.02	17.99	91.70	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	7.70	11.55	29.75	0.70	45.65	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Хлеб пшеничный	40	4.78	4.05	0.25	62.80	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	18.70	3.84	61.44	0.80	56.00	8.00	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	209	2015	
Яйца вареные	388	12.39	16.34	46.63	395.65	0.14	0.50	12.10	0.36	0.27	147.31	36.06	209.37	2.10	279.82	41.77	0.03	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	209	2015
Итого за прием пищи:																																
2 Завтрак																																
Калорий на съезд пролея (вблены)	150	0.12	0.12	11.92	50.02	0.01	1.92	0.00	0.00	0.01	9.71	3.32	2.97	0.59	84.14	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:	160	0.12	0.12	11.92	50.02	0.01	1.92	0.00	0.00	0.01	9.71	3.32	2.97	0.59	84.14	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4036983	2004
Обед																																
Суп картофельный с пшеном и мясом	150	9.08	6.15	36.45	241.59	0.18	3.13	4.97	0.00	0.06	28.04	47.57	145.01	1.67	303.51	48.15	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	102	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6.28	14.62	20.21	250.16	0.15	9.88	0.26	0.00	0.42	27.50	30.03	73.29	1.62	679.55	70.61	0.01	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	4034253	2015
Напиток на смеси сухобуджов	180	0.52	0.07	17.86	75.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.42	1.62	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2015	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.00	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2015
Итого за прием пищи:																																
Упомянутый подпункт																																
Макароник	200	10.16	9.98	56.97	366.78	0.12	0.42	9.83	0.24	0.14	103.15	23.12	130.68	1.60	216.20	9.70	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	207	2011
Кисель плодово-ягодный	180	0.00	0.00	17.99	71.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.24	1.71	4.07	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2015	
Хлеб пшеничный	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
Суп (порционные)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.07	26.00	0.00	0.03	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	410	13.98	13.81	85.24	627.62	0.15	0.49	35.63	0.24	0.18	205.79	34.93	201.75	2.10	251.70	10.42	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	2015	
Всего за день:		44.36	51.17	228.32	1592.51	0.68	16.92	52.96	1.20	0.96	431.17	159.23	658.49	9.48	1640.38	173.23	0.06	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	2015	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	С, мг	Н, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сн, мкг	Мн, мкг	Г, мкг	Ca, мкг	К, мкг	И, мкг	Г, мкг	Es, мкг							
Итого за весь период	140,00	400,70	2 070,80	14 940,00	6,60	746,74	414,59	40,70	40,64	5 045,73	1 664,50	6 733,73	103,96	16 301,02	2 073,83	0,68	1,28							
Среднее значение за период	45,00	49,00	208,00	1 485,00	0,57	21,63	51,05	1,03	1,06	504,62	166,46	673,37	10,40	1 630,10	207,36	0,07	0,13							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,90	29,50	59,60																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Успокоительный подлук
1-3 лет	359	130	527	451