

2 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Туры	№ рецептур					
																				Энергия, ккал	Энергия, ккал	В3, мг	В6, мг	В12, мкг
Завтрак																								
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	31	2010					
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010					
Масло сливочное (послежарен)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	52,00	0,30	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00							
2 Завтрак																								
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015					
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00							
Обед																								
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	150/10	3,1	7,1	7,8	115,0	0,00	4,90	0,20	0,00	28,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015					
Печень по-строгановски	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	14,90	8,70	121,90	2,60	150,00	18,20	0,00	0,00	255	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015					
Напиток из чая	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	388	2015					
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	510	18,6	16,4	54,9	469,1	0,40	11,10	15,40	0,10	72,70	112,00	301,10	7,60	609,20	88,70	0,00	0,10							
Уплотненный полдник																								
Рагу из овощей с мясом	160	7,2	15,0	19,4	253,2	0,10	20,50	0,20	0,00	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	143/тк	2015					
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010					
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00							
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	403/475						
Итого за прием пищи:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	73,60	50,40	112,50	2,60	707,90	72,60	0,00	0,00							
Всего за день:		41,5	57,4	195,7	1 521,8	0,70	32,70	67,60	0,30	394,00	203,00	613,70	11,30	1 698,50	205,50	0,00	0,10							

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На рецептур			
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/15	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,60	12,00	0,10	0,10	129,20	15,50	97,00	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	120	2015
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	106,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,00	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	365	2015
Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2015	
Батон водурованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	11,1	19,0	33,2	366,8	0,10	1,50	73,00	0,30	0,30	319,60	42,30	247,20	0,90	481,50	63,90	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой	150/10	7,7	4,1	12,1	120,2	0,10	5,90	0,20	0,40	0,40	29,50	22,30	94,00	1,60	465,30	44,90	0,00	0,10	97	2015
Суфле рыбное	60	12,4	4,1	0,7	98,5	0,10	0,20	5,60	0,40	0,20	42,50	26,00	139,00	0,70	263,20	98,10	0,00	0,00	400	2004
Картофельное пюре	110	2,9	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015
Напиток из курата	30	2,0	0,4	10,0	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	TV	
Орулец соевый консервированный	540	26,2	12,2	48,7	426,8	0,40	13,50	26,70	0,90	0,70	135,90	82,00	332,50	4,60	1 413,70	187,60	0,00	0,30	576	2004
Итого за прием пищи:	150	29,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,60	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,60	0,90	0,00	0,00	2015	
Суп молочный (сладкий)	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Чай с лимоном соев. сахара	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Батон водурованный	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,00	5,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	73,2	48,1	144,1	1 373,2	0,60	16,50	170,30	1,50	1,60	879,50	193,60	1 045,20	7,70	2 179,30	256,60	0,00	0,30		

4 ДЕНЬ

Принем пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,4	5,6	19,1	153,5	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	94,80	24,70	100,30	0,60	160,70	32,20	0,00	0,00
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	2015
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	405	13,5	19,6	41,2	415,4	0,10	0,90	52,10	1,20	0,30	223,50	48,10	253,70	2,20	393,10	49,50	0,00	0,00
2 Завтрак																		
Мясная пловцов-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	ТТК
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Обед																		
Суп вегетарианский с бобовыми (горохом луццельма) вурой	150/10	4,5	2,9	5,9	66,9	0,00	2,90	0,10	0,00	0,30	16,50	12,70	43,80	0,90	224,30	39,00	0,00	0,10
Гуляш мясной на сметане	30/30	6,1	15,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,50	0,10	31,90	19,60	0,00	438
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,80	7,60	30,50	0,60	47,20	44,60	0,00	309
Налисок из плодов сушеных (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	116,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	348
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	
Икра свекольная	30	0,7	1,5	4,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	14,40	8,00	16,50	0,80	115,90	9,90	0,00	75	
Итого за прием пищи:	540	17,7	23,3	77,9	616,1	0,20	5,60	6,10	0,00	0,30	87,80	43,10	136,80	4,20	460,10	114,80	0,00	0,10
Уплотненный полдник																		
Плов со свининой	160	9,5	4,9	33,2	218,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,00	22,10	29,70	105,50	0,90	139,80	39,10	0,00	ТТК
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	96
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	
Булочка дрожжевая с сахаром	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	424
Зеленый горошек пропареный	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	19,60	0,00	0,00	5	
Итого за прием пищи:	410	15,3	11,8	80,4	492,1	0,60	1,60	2,20	0,00	0,03	49,90	57,10	171,70	2,40	196,70	83,80	0,00	0,00
Всего за день:		46,5	54,7	214,5	1 963,5	0,90	8,10	60,40	1,20	0,63	369,80	149,80	565,70	8,80	1 050,30	228,10	0,00	0,10

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зерлеми-чая, стоимость, кал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,8	136,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	54,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	35	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,6	16,2	49,6	397,1	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	244,80	45,00	223,90	1,50	395,70	52,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с мясом	150/10	3,1	7,8	8,5	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	0,00	19,00	12,20	26,80	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	94	2008
Колбаса тушеная с луком	160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	28,10	11,00	0,10	0,20	81,70	36,30	155,80	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	ТТК	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	ТУ	
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	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	4039475	
Итого за прием пищи:	520	29,2	21,1	67,3	593,0	0,20	32,80	11,10	0,10	0,20	112,30	55,60	208,70	4,40	658,80	37,40	0,10	0,00		
Уплотненный полдник																				
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	150/5	3,6	5,2	20,5	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,00	19,00	86,40	0,30	139,10	39,60	0,00	0,00	4036977	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	13,1	8,9	73,1	436,8	0,10	0,40	19,00	0,10	0,10	146,20	39,00	178,20	1,40	259,50	62,30	0,00	0,00		
Всего за день:		52,4	46,7	202,7	1 489,0	0,40	47,30	82,10	0,50	0,50	524,10	150,00	625,10	10,20	1 675,40	154,50	0,10	0,00		

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг		
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная кашка с маслом слив.	150/5	4,0	5,9	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	55,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	146,70	8,60	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	8,3	15,9	372	336,7	0,10	0,90	52,00	0,30	205,00	46,70	195,70	1,40	345,40	41,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с овощами и мясом	150/10	4,8	6,5	17,4	153,4	0,00	2,60	0,10	0,00	19,50	13,40	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	108/109	2015
Кура отварная	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	11,50	105,60	1,00	165,20	12,80	0,10	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ	
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	12,30	4,60	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	530	30,9	13,9	64,3	521,1	0,40	5,50	6,30	0,00	69,40	115,70	299,00	6,00	673,30	92,10	0,10	0,00		
Уплотненный полдник																			
Пирог "Минник"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	57,40	15,50	95,70	0,60	91,10	2,70	0,00	0,00	4036367	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		
Чай с малиной, сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,90	0,30	118,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		49,0	55,8	214,8	1 599,5	0,50	19,60	60,20	0,60	399,30	190,80	631,20	11,40	1 521,60	141,20	0,10	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белок, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
		Углевод, г	Углевод, %	г																
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	15,9	133,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	99,80	16,60	106,40	0,40	150,30	31,20	0,00	0,00	36	2010
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	365	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон восточный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00		
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	375	12,8	20,8	34,0	394,7	0,10	1,40	96,60	0,30	0,30	380,00	48,40	317,00	1,10	460,30	48,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом	150/10	3,1	6,3	5,4	97,6	0,00	7,30	0,20	0,00	0,00	28,40	12,90	25,80	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	88	2015
Гуляш из птицы	300/30	11,1	2,7	3,0	86,0	0,00	1,30	0,20	0,00	0,10	15,60	12,30	74,70	0,80	142,20	15,80	0,10	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	20,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблони)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,6	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	540	21,3	13,0	75,7	529,2	0,20	10,60	6,40	0,00	0,40	108,40	52,80	185,70	4,90	530,80	110,40	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Смлет натуральный	150	11,8	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	174,80	1,70	212,60	62,30	0,00	0,00	210	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	96	2010	
Батон восточный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015
Итого за прием пищи:	400	17,9	16,8	58,0	476,0	0,20	0,50	13,30	1,90	0,40	148,00	33,00	240,10	2,80	323,30	66,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,5	51,1	180,4	1 461,0	0,50	25,50	116,30	2,20	1,10	667,20	144,60	737,10	11,70	1 666,80	227,20	0,10	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Сr, мг		Ф, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Сr, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,7	5,6	25,2	177,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	91,00	26,20	105,00	0,60	156,40	37,90	0,00	0,00	38	
Омлет с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	116,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	
Мясно-сливочное (порцилли)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	10,9	17,0	56,3	436,9	0,20	1,10	52,00	0,30	0,20	242,90	62,20	243,40	1,80	438,10	50,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кафир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	385	
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Савояник со сметаной и курой	150/10	5,1	2,4	6,7	78,6	0,00	4,00	3,10	0,00	0,30	26,50	17,70	54,50	1,10	306,80	37,10	0,00	0,10	83	
Гуляш мясной из свинины	300/30	7,1	10,7	2,7	146,7	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	129	
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	6,4	36,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,50	70,20	0,50	0,00	0,00	342	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	11	
Зеленый горошек проваренный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	
Итого за прием пищи:	540	17,7	17,3	46,7	433,0	0,20	14,30	13,20	0,10	0,40	99,20	55,90	174,50	3,80	987,70	101,80	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	28,7	10,3	25,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,60	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	
Соус молочный (слизистый)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,00	0,90	0,00	0,00	2015	
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00		
Всего за день:		65,6	51,2	165,2	1 446,5	0,50	16,90	135,20	0,70	1,20	786,20	187,40	863,40	7,80	1 709,90	157,70	0,00	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каши манная молочная жидкая с маслом слив.	150/15	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	0,00	31	2010
Кисельный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,5	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150/10	1,8	2,8	10,5	77,8	0,10	4,10	6,10	0,00	0,30	26,00	16,30	44,40	1,00	302,10	35,60	0,00	0,10	0,00	96	2015
Рагу из овощей с курой	180	20,6	4,3	17,1	199,3	0,20	19,00	9,90	0,10	0,20	96,60	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,00	0,00	143/гтк	2015
Напиток из курала	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	500	24,8	7,5	48,1	373,2	0,40	23,10	26,80	0,10	0,50	99,30	66,80	244,20	4,80	1 160,80	80,60	0,10	0,30	0,00		
Уплотненный полдник																					
Суп-пюре рыбное	160	32,9	11,1	2,1	262,8	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	112,80	69,60	370,20	1,90	701,80	259,00	0,00	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,8	399,0	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	403/475	
Итого за прием пищи:	420	40,4	28,8	83,0	774,2	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	128,00	79,80	380,20	2,60	739,00	259,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		75,1	93,0	193,3	1 604,2	0,60	37,70	99,50	1,60	1,00	489,60	196,20	648,80	11,40	2 641,90	387,10	0,10	0,30	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г			Жиры, г	Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,80	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Мясо свиное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	5,6	13,1	40,8	311,4	0,00	0,40	52,00	0,30	110,70	27,70	118,30	1,40	192,60	40,00	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Корфур	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	385	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с мясорыбными котлетками и гркой	150/10	5,2	1,8	9,6	76,0	0,00	0,60	0,10	0,00	19,00	8,70	37,70	0,80	72,30	37,70	0,00	0,10	111	2015	
Жаркое по-домашнему со свиной	160	6,3	14,6	20,2	250,1	0,10	0,80	0,20	0,00	27,80	30,20	73,40	1,70	679,50	70,60	0,00	0,10	4044253		
Огурец соевый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из яблов	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,8	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Итого за прием пищи:	550	16,8	25,4	77,9	621,9	0,20	11,00	0,30	0,00	67,50	52,00	150,50	4,10	883,70	110,00	0,00	0,20	0,00		
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	171	2015	
Йогурт плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	15	2015	
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	440	11,1	10,0	58,9	379,3	0,10	0,70	35,00	0,10	241,50	77,20	298,80	2,40	304,50	43,50	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	37,9	53,3	189,6	1 425,0	0,30	13,20	117,30	0,40	1,30	599,80	177,90	650,10	8,10	1 381,00	193,50	0,00	0,20	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мд, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	И, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Итого за весь период	548,4	514,7	1 880,7	14 887,5	5,70	240,90	1 008,80	11,30	10,63	5 677,60	1 776,20	7 401,00	100,70	17 356,50	2 181,70	0,50	1,30			
Среднее значение за период	54,8	51,5	188,1	1 488,8	0,60	24,10	100,90	1,10	1,06	567,80	177,60	740,10	10,10	1 735,70	218,20	0,10	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,7	31,1	54,2																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
1-3 лет	370	130	530	423