

Утверждаю Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.

МЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ ДЛЯ ВОЗРАСТА 11-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	Мг, мг	Fe, мг	Зн, мг	И, мкг		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5/10	7,3	8,9	42,7	269,7	0,6	59,9	1,4	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,5	9,3	149,4	150,4	130,0	0,7	11,3			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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	6,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	557	12,2	17,5	87,9	544,8	1,7	107,2	1,6	0,3	0,3	0,2	0	0,1	1,1	9,9	176,9	199,6	44,4	2,7	1	11,3		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	93,2	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 КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	5,2	183,0	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1,0	5,2	100	2008
ЦЕПЛЯТА, тушеные с морковью	70/30	6,9	9,3	4,2	168,3	0,9	241,0	0,3	0	0	0,1	0,2	0,2	2,2	4,7	21,9	70,4	12,5	0,7	0,8	3,7	314	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	157,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	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	23,7	29,3	106,8	817,9	29,1	719,6	5,8	0,1	0,3	0,2	0,4	1,1	7,9	48,0	166,2	344,0	106,5	7,4	3,3	23,3		
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
Итого за прием пищи:	300	8,4	5,9	76,2	390,4	4	3,5	2,1	0	0,1	0	0	0,1	1	28	27,7	75,5	19,1	3,4	0,5	0		
Всего за день:		44,3	52,7	270,9	1753,1	34,8	830,3	9,5	0,4	0,7	0,4	0,4	1,3	10	85,9	370,8	619,1	170	13,5	4,8	34,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	Мг, мг	Fe, мг	Зн, мг	И, мкг		
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СЫРОМ	160/10	4,4	7,0	38,2	233,6	0,2	43,5	0,3	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	6,7	58,9	100,5	26,9	0,8	0,6	4,7	314	2008
БАТОН	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	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		
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,9	100,0	545	4,5	56,3	0,9	0,1	0,1	0,2	0	0,2	1,7	8,7	147,1	202,8	53,6	3,7	1,4	11,2		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д11-18)	100	1,8	8,4	7	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,6	8,3	19,3	173,2	9,8	289,7	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,4	19,2	61,6	111,6	42,3	2,2	1,1	12,2	117	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,0	3,7	9,4	106,7	1,6	66,9	1,4	0	0	0	0,2	0,2	3,5	6,8	12,2	68,6	37,3	0,9	1,1	3,4	259	2008
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	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	209	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66,0	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3,0	4,1	0,6	0	0,3	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:	895	42,3	34,2	124,8	954,5	63,0	783,2	6,9	0,1	0,3	0,1	0,6	1,1	12,4	68,8	200,8	438,2	177,4	9,2	4,5	30,3		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	5,7	2,7	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	300	6,7	4,2	80,1	380,4	0,3	21,1	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0,8	16,8	44,4	64,5	17,2	2	0,3	1,6		
Всего за день:		60,7	49,3	304,9	1879,9	67,8	860,6	8	0,3	0,5	0,3	0,6	1,3	14,9	94,3	392,3	705,5	248,2	14,9	6,2	43,1		

1 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева-я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200/10	20,3	29,2	2,9	342,2	0,2	308,8	5	2,8	0,1	0,5	0,7	0,2	0,2	10,1	200,3	305,3	24,1	3,1	2,1	28,9	224	2008	
СОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,2	2,7	20,3	112,6	0	2,6	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7,8	24,3	5,4	0,5	0	0			
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0	0	0	0	0,1	0	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	28,1	33,9	73,5	696,6	1,3	311,5	5	2,8	0,2	0,5	0,7	0,2	1,1	10,7	236,4	383,9	45,1	5,1	2,5	28,9			
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	38,0	17,5	1,1	0,4	4,7	48	2008	
Чай с сахаром и лимоном	250/15	5,5	6,3	8,7	109,4	13,3	188,7	1,2	0	0	0	0,1	0,3	2,1	11,3	45,6	74,3	25,6	1,4	0,8	5,4	84	2008	
Плов из птицы	250	24,5	32,1	42,4	536,8	3,0	283,8	6,0	0	0,1	0,2	0,6	0,8	8,0	20,3	31,5	266,5	54,5	2,5	3,5	9,4	307	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:	865	35,0	43,9	99,3	910,3	24,1	473,7	10,5	0	0,1	0,2	0,7	1,1	10,8	56,5	132,7	424,8	114,3	6,7	5,2	20,9			
Полдник																								
Булочка с маком	100	5,7	2,7	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 с шиповником	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3	4,1	0,6	0	0,3	394	2008	
Итого за прием пищи:	300	6,1	2,9	66,6	320	40,7	86,6	0,3	0,1	0,1	0	0	0	0,7	17,1	30	53,6	14	1,5	0,3	1,9			
Всего за день:		69,2	80,7	239,4	1926,9	66,1	871,8	15,8	2,9	0,4	0,7	1,4	1,3	12,6	84,3	399,1	862,3	173,4	13,3	8	51,7			
4 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева-я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250/5/10	8,3	7,1	44,3	271,7	0,5	41,2	0,1	0,1	0,2	0,3	0	0	0,7	0	132,8	199,4	41,0	2,1	0,4	9	285	2008	
БАТОН	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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	2008	
Итого за прием пищи:	565	21,8	16,9	134,6	771,8	1,2	87,7	0,2	0,2	0,4	0,5	0	0	2,1	0	315,0	451,5	93,3	4,7	1,3	20,7			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	5,1	8,2	96	27,7	28,5	2,2	0	0	0	0	0	0,4	2,2	47,2	33,5	17	0,7	0,4	2,3	40	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250/15	9,2	6,6	17,6	254	5,3	180,8	3,1	0	0,3	0	0,1	0,3	2,3	10,3	40,9	109,4	36,7	2,3	1,3	5,6	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	266,7	14,5	492,4	1,8	0	0,2	0,1	0,3	0,8	6,8	19,5	35,9	169,6	87,9	2,7	1,9	13,2	258	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,6	0,1	2	442	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:	865	31,7	16,9	95,4	818,9	51,5	701,7	8,2	0	0,5	0,1	0,4	1,2	10,3	46,5	148,3	369,3	162,7	10	4,2	24,5			
Полдник																								
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	7,3	11,1	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	
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	
Итого за прием пищи:	300	7,4	11,1	53,7	342,7	13,5	51,2	2,4	0,3	0,1	0	0	0,1	0,8	22,4	86,5	97,9	24,2	1,4	0,8	6,9			
Всего за день:		60,9	44,9	283,7	1933,4	66,2	840,6	10,8	0,5	1	0,6	0,4	1,3	13,2	68,9	549,8	918,7	280,2	16,1	6,3	52,1			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	250/5/10	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	14,0	148,3	184,5	45,5	0,9	1,2	12,7	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,8	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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:	550	12,5	17,5	87,5	547,2	0,6	99,0	1,0	0,3	0,3	0,2	0	0,1	1,3	14,0	173,7	232,6	59,1	2,2	1,5	12,7		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	41	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,1	10,4	12,0	165,2	2,9	258,6	2,3	0	0	0	0,2	0,3	2,6	7,5	30,4	87,3	23,7	1,2	1,1	4,3	97	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,0	12,3	4,1	179,3	1,3	12	0,6	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	10,1	14,9	148,9	20,7	2,2	2,8	6,7	258	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	21,0	222,8	150,3	5,2	1,7	2,7	323	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66,0	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3,0	4,1	0,6	0	0,3	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		
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	38,4	38,6	117,7	947,0	7,2	415,2	9,6	0,1	0,3	0,4	2,3	0,9	9,6	58,4	142,6	549,0	228,6	11,8	6,1	15,1		
Полдник																							
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	100	8,5	7,2	49,8	293,4	4,5	31,9	1,5	0,1	0,2	0	0	0,1	1,2	23,8	50,7	110,0	24,0	1,2	0,9	7,2	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,5	7,4	70,0	385,4	8,5	31,9	1,5	0,1	0,2	0	0	0,2	1,4	24,0	64,7	124,0	32,0	4,0	1,0	9,2		
Всего за день:		60,4	63,5	275,2	1879,6	16,3	546,1	12,1	0,5	0,8	0,6	2,3	1,2	12,3	96,4	381,0	905,6	319,7	18,0	8,6	37,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 С ПОВИДЛОМ	250/20	5,5	7,7	45,5	269,7	0,6	47,6	0,3	0,1	0	0,2	0	0,1	0,6	6,6	134,6	142,4	32,5	0,6	1,0	10,9	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	562	10,4	16,3	90,7	544,8	1,7	94,9	0,5	0,3	0,1	0,2	0	0,1	1,2	7,2	162,1	191,9	46,8	2,0	1,3	10,9		
Всего за день:		10,4	16,3	90,7	544,8	1,7	94,9	0,5	0,3	0,1	0,2	0	0,1	1,2	7,2	162,1	191,9	46,8	2,0	1,3	10,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	160/20	23,5	16	38,3	382,3	0,2	68,2	2,5	0,4	0	0,3	1,2	0,1	4,3	3,8	192,1	281	35,3	1,5	0,6	1,3	224	2008
БАТОН	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	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		
Итого за прием пищи:	565	30,8	19,9	100,1	693,5	4,5	81	3,1	0,4	0,1	0,4	1,2	0,2	5,3	5,8	282,3	383,3	62	4,4	1,4	7,8		
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	0,4	4,0	51	2008
ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ	250/40	7,5	3,0	12,7	169,5	7,0	168,3	1,4	0	0,1	0,1	0	0,2	1,3	9,9	36,6	131,7	41,6	1,2	0,9	67,6	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	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 С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66,0	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3,0	4,1	0,6	0	0,3	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:	940	37,9	20,4	97,1	821,9	59,2	466,6	11,6	0,1	0,3	0,2	0,4	1,0	11,0	59,4	123,7	499,1	259,4	9,8	4,8	80,9		
Полдник																							
БУТЕРБРОД МОСКОВСКИЙ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	56,0	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
Итого за прием пищи:	300	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2		
Всего за день:		69,7	40,5	217,4	1607,4	67,7	547,6	14,7	0,5	0,4	0,6	1,5	1,3	16,5	65,4	420	896,4	329,4	17	6,3	90,7		

9 день

день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/20	11,9	10,1	43,7	307,1	0	57,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0	0	1,2	2,2	192,7	178,4	37,4	1,4	1	0	224	2008	
БАТОН	70	5,3	2	35	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			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	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	21,1	16,7	127,9	736,6	1,1	61,7	0,2	0,1	0,3	0,2	0	0	2,2	2,8	234,1	273,2	62	3,9	1,4	0			
Обед																								
ИКРА ОВОЩНАЯ ЗАКУСОЧНАЯ	100	1,6	4,6	7,8	79,4	13,6	530,5	2,1	0	0	0	0	0	0,5	7,5	39,9	44,8	24,7	1,2	0,4	3,8	40	2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	5,2	183,0	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1,0	5,2	100	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	196,0	0,9	6,5	1,9	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	8,9	11,8	142,7	19,1	2,1	2,7	6,2	259	2008	
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,3	4,7	43,0	226,3	0	28,3	0,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,8	12,1	10,8	86,9	29,9	0,5	0,9	0,9	323	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	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	37,9	33,4	114,0	895,3	23,7	741,7	12,4	0,1	0,4	0,3	2,3	1,0	9,9	67,2	124,9	556,0	239,0	14,3	6,4	21,3			
Полдник																								
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	5,7	2,7	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	300	6,7	4,2	80,1	380,4	0,3	21,1	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0,8	16,8	44,4	64,6	17,2	2	0,3	1,6			
Всего за день:		65,7	54,3	322	2012,3	25,1	824,5	12,8	0,3	0,8	0,5	2,5	1	12,9	86,8	403,4	893,7	318,2	20,2	8,1	22,9			

10 день

10 день																									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	250/5	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	14,0	148,3	184,5	45,5	0,9	1,2	12,7	190	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60/20/10	9,0	14,1	30,9	282,2	0	88,8	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,5	4,7	170,9	130,7	14,1	0,8	1,0	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:	560	16,9	23,0	87,5	612,7	0,6	140,6	1,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,1	1,3	18,7	332,1	322,6	65,4	2,4	2,2	12,7				
Обед																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ СОСИСОВ"	100	1,4	10,1	7,6	128,6	6,8	440,6	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	24,9	46,2	20,7	0,9	0,4	2,9	30	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	8,9	3,5	16,8	131,5	9,3	188,6	1,4	0	0,1	0,1	0,2	0,4	3,6	11,9	27,9	102,2	50,9	1,7	1,1	8,2	77	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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	209	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:	855	36,2	13	103,4	791,7	14	268	5,8	0,1	0,2	0,1	0,6	0,9	11,2	47,2	78,8	299,3	137,5	5,9	3,6	15,9				
Полдник																									
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	5,7	2,7	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 С ЛИМОННЫМ СОКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3	4,1	0,6	0	0,3	394	2008		
Итого за прием пищи:	300	6,1	2,9	66,6	320	40,7	86,6	0,3	0,1	0,1	0	0	0	0,7	17,1	30	53,6	14	1,5	0,3	1,9				
Всего за день:		59,2	38,9	257,5	1724,4	55,3	485,2	7,2	0,5	0,6	0,4	0,9	1	13,2	83	440,9	675,5	216,9	9,8	6,1	30,5				

11 день

1 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	250/5/10	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	1/55	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	189	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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	48,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	2008	
Итого за прием пищи:	565	22,8	20,3	92,1	630,2	0,9	175,4	2,8	1,3	0,4	0,5	0,3	0,2	1,4	15,1	266,8	434,2	99,2	4,1	3,2	29,7			
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Д11-18)	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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,8	8,3	15,6	163,2	8,2	199,5	1,6	0	0,1	0,1	0,2	0,4	3,0	10,9	36,7	115,0	32,3	1,7	1,0	6,4	91	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	20,1	8,8	16,7	218,6	1,5	113,7	2,9	0	0,1	0,1	0,4	0,4	7,2	5,3	42,3	155,1	75,4	1,9	1,7	7,2	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	157,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	59,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	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	37,4	29,4	118,0	864,1	32,7	608,8	8,3	0,1	0,4	0,3	0,6	1,4	13,2	49,7	195,4	454,8	177,9	8,8	4,2	28,0			
Полдник																								
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	7,3	11,1	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	
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	
Итого за прием пищи:	300	7,4	11,1	53,7	342,7	13,5	51,2	2,4	0,3	0,1	0	0	0,1	0,8	22,4	86,5	97,9	24,2	1,4	0,8	6,9			
Всего за день:		67,6	60,8	263,8	1837	47,1	835,4	13,5	1,7	0,9	0,8	0,9	1,7	15,4	87,2	548,7	966,9	301,3	14,3	8,2	64,6			

12 день

12 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг		Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	250/20	5,5	7,7	45,5	269,8	0,6	47,6	0,3	0,1	0	0,2	0	0,1	0,6	6,6	134,6	142,4	32,5	0,6	1,0	10,9	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	562	10,4	16,3	90,7	544,9	1,7	94,9	0,5	0,3	0,1	0,2	0	0,1	1,2	7,2	162,1	191,9	46,8	2,0	1,3	10,9				
Обед																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6,4	6,4	16,8	145,7	16,5	188,0	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,5	18,3	60,4	100,5	37,6	2,1	1,1	9,3	77	2008		
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРБУШИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	9,5	15,5	8,3	204,3	0,1	22,4	2,9	0,1	0	0,1	1,1	0,2	1,8	7,5	31,8	103,1	15,3	1,3	1,6	5,2	268	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	18,9	4,7	38	262,3	0	23,6	8	0,1	0,5	0,1	0	0	1,5	13,8	69,7	176,7	68,4	5,4	2,7	4,4	209	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	20,3	95	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:	895	28,4	20,2	46,3	925,6	0,1	46	10,9	0,2	0,5	0,2	1,1	0,2	3,3	21,3	101,5	279,8	83,7	6,7	4,3	9,5				
Полдник																									
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	100	8,5	7,2	49,8	293,4	4,5	31,9	1,5	0,1	0,2	0	0	0,1	1,2	23,6	50,7	110,0	24,0	1,2	0,9	7,2	451	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008		
Итого за прием пищи:	300	9,5	7,4	70,0	385,4	8,5	31,9	1,5	0,1	0,2	0	0	0,2	1,4	24,0	64,7	124,0	32,0	4,0	1,0	9,2				
Всего за день:		54,3	56,6	272,5	1785,7	31,0	471,0	6,5	0,5	0,5	0,4	2,2	1,1	9,9	86,5	389,5	705,4	180,1	14,7	7,1	38,4				

13 день

13 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	150/20	10,6	2,7	69,9	340,5	0,2	15,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	1,0	36,2	65,6	115,8	20,7	1,1	0,8	6,0				
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				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	562	15,9	11,7	124,0	657,9	5,3	67,0	0,9	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,8	38,8	107,5	175,2	42,2	4,5	1,3	8,0				
Всего за день:		15,9	11,7	124,0	657,9	5,3	67,0	0,9	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,8	38,8	107,5	175,2	42,2	4,5	1,3	8,0				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		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 С СЫРОМ	180/10	18,4	26,7	2,9	312,3	0,2	308,8	5,0	2,8	0,1	0,5	0,7	0,2	0,2	9,8	199,9	304,6	23,8	2,9	2,1	28,9	224	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,7	20,3	112,6	0	2,6	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7,8	24,3	5,4	0,5	0	0		
БАТОН	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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	512	26,2	31,4	73,5	666,7	1,3	311,5	5,0	2,8	0,2	0,5	0,7	0,2	1,1	10,4	236,0	383,2	44,8	4,9	2,5	28,9		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	3	3,9	46,3	3,1	0,6	1,4	0	0	0	0	0	0,1	5,5	18,3	22,9	10,5	0,7	0,3	2,8	48	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	182,3	10,8	154,6	0,9	0	0	0	0,1	0,3	1,9	9,3	37,6	65,6	21,3	1,2	0,8	4,6	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,5	32,1	42,4	336,5	3,0	283,8	6,0	0	0,1	0,2	0,6	0,8	8,0	20,3	31,5	266,5	54,5	2,5	3,5	9,4	307	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:	775	34,0	41,2	95,0	752	19,5	439,2	9,4	0	0,1	0,2	0,7	1,1	10,6	50,8	112,5	401,0	103,0	6,1	5,1	18,2		
Всего за день:		60,2	72,6	168,5	1418,7	20,8	750,7	14,4	2,8	0,3	0,7	1,4	1,3	11,7	61,2	348,5	784,2	147,8	11	7,6	47,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5/10	6,6	8,3	37,4	231,2	0,4	37,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0,6	0	106,4	159,7	32,8	1,7	0,3	7,2	285	2008
БАТОН	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	2008
Итого за прием пищи:	500	21,8	16,9	134,6	771,8	1,2	87,7	0,2	0,2	0,4	0,5	0	0	2,1	0	315,0	451,5	93,3	4,7	1,3	20,7		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3	4,9	65,3	16,6	17,3	1,4	0	0	0	0	0	0,2	1,3	28,4	20,1	10,2	0,3	0,2	1,4	40	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200/15	8,1	6,1	14,1	166,8	4,3	146,8	2,4	0	0,1	0	0,1	0,2	2,1	8,4	33,4	93,6	30	1,9	1,1	4,7	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	266,7	14,5	492,4	1,8	0	0,2	0,1	0,3	0,8	6,8	19,5	35,9	169,6	87,9	2,7	1,9	13,2	258	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	96	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	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	29,9	14,3	88,6	705	39,4	656,5	6,7	0	0,3	0,1	0,4	1,1	9,9	43,7	122	340,1	149,2	9,2	3,8	22,7		
Всего за день:		51,7	31,2	223,2	1476,8	40,6	744,2	6,9	0,2	0,7	0,6	0,4	1,1	12	43,7	437	791,6	242,5	13,9	5,1	43,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		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	200/5/10	6,1	7,1	38,5	236,9	0,5	41,2	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,8	147,5	36,3	0,8	1,0	10,2	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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:	500	10,9	15,7	83,5	509,8	0,5	88,4	0,9	0,3	0,2	0,2	0	0,1	1,1	11,2	144,2	195,6	49,9	2,1	1,3	10,2		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	41	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	6,9	9,5	9,7	145,7	2,3	210,5	1,9	0	0	0	0,2	0,3	2,4	6,3	25,1	79,3	20,0	1,0	1,0	3,8	97	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,0	12,3	4,1	179,3	1,3	12	0,6	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	10,1	14,9	148,9	20,7	2,2	2,8	6,7	258	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 С ШИПОВИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66,0	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3,0	4,1	0,6	0	0,3	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:	780	35,8	33,5	105,4	841,7	5,5	314,3	8,3	0,1	0,2	0,2	2,3	0,9	8,8	52,8	119,1	490,5	194,5	10,5	5,7	14,2		
Всего за день:		46,7	49,2	188,9	1351,5	6	402,7	9,2	0,4	0,4	0,4	2,3	1	9,9	64	263,3	686,1	244,4	12,6	7	24,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	200/20	4,9	6,7	41,3	240,1	0,5	41,2	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	117,4	124,0	28,3	0,6	0,8	9,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	512	9,8	15,3	86,5	515,2	1,6	88,5	0,4	0,3	0,1	0,2	0	0,1	1,1	6,3	144,9	173,5	42,6	2,0	1,1	9,4		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6	52,2	6,2	154,9	1,5	0	0	0	0	0	0,3	4,2	19,7	14,8	8,6	0,7	0,1	1,7	41	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,6	32,1	42,4	336,5	3	283,8	6	0	0,1	0,2	0,6	0,8	8	20,3	31,5	266,5	54,5	2,5	3,5	9,4	307	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:	780	35,7	42,5	103,8	716,2	16,1	589,7	9,8	0	0,1	0,2	0,8	1	11,3	48,3	99,8	406,8	99,8	6,2	5	17		
Всего за день:		45,5	57,8	190,3	1231,4	17,7	678,2	10,2	0,3	0,2	0,4	0,8	1,1	12,4	54,6	244,7	580,3	142,4	8,2	6,1	26,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		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																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	160/20	23,5	16	38,3	382,3	0,2	68,2	2,5	0,4	0	0,3	1,2	0,1	4,3	3,8	192,1	281	35,3	1,5	0,6	1,3	224	2008
БАТОН	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	2008
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	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		
Итого за прием пищи:	555	30,8	19,9	100,1	693,5	4,5	81	3,1	0,4	0,1	0,4	1,2	0,2	5,3	5,8	282,3	383,3	62	4,4	1,4	7,8		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	60	1	3,7	4,5	54,5	5,7	96,5	1,5	0	0	0	0	0	0,3	3,9	17,2	24,6	11	0,7	0,2	2,3	51	2008
ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ	200/20	6,4	2,3	10,2	97,3	5,6	134,8	1,1	0	0,1	0	0	0,2	1,1	8	30,2	109,8	34,1	0,9	0,7	57,6	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	169,5	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259	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 С ШАКОРИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3	4,1	0,6	0	0,3	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:	780	36,7	16,6	92,9	713,3	54	363,1	10,4	0,1	0,3	0,1	0,4	0,9	10,8	55,6	104,5	466,8	248,4	9,3	4,4	69,3		
Всего за день:		67,5	36,5	193	1406,8	58,5	444,1	13,5	0,5	0,4	0,5	1,6	1,1	16,1	61,4	386,8	850,1	310,4	13,7	5,8	77,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		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																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/20	10,5	9,9	35	265,2	0	57,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0	1	2,2	189,5	163,8	31,7	1,1	1	0	224	2008
БАТОН	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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,7	20,3	112,6	0	2,6	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7,8	24,3	5,4	0,5	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	18,3	14,6	105,6	619,6	1,1	59,9	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0	1,9	2,8	225,6	242,4	52,7	3,1	1,4	0		
Обед																							
ИКРА ОВОЩНАЯ ЗАКУСОЧНАЯ	60	0,9	2,7	4,6	47,6	8,1	318,3	1,2	0	0	0	0	0	0,2	4,5	23,9	26,8	14,8	0,7	0,3	2,2	40	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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	196	0,9	6,5	1,9	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	8,9	11,8	142,7	19,1	2,1	2,7	6,2	259	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,5	3,9	35,8	188,7	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	10,1	9	72,5	25	0,5	0,8	0,7	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	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:	780	30,3	29,2	100,2	775,1	17,3	499,2	5,7	0,1	0	0,1	2,3	0,7	7,1	46,1	92,5	378,3	100	8,9	5,3	17		
Всего за день:		48,6	43,8	205,8	1394,7	18,4	559,1	5,9	0,2	0,2	0,2	2,5	0,7	9	48,9	318,1	620,7	152,7	12	6,7	17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	200/5	6,1	7,1	34,0	219,0	0,5	41,2	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,7	147,5	36,3	0,8	1,0	10,2	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60/20/10	9,0	14,1	30,9	282,2	0	88,8	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,5	4,7	170,9	130,7	14,1	0,8	1,0	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:	510	15,3	21,2	79,0	557,4	0,5	130,0	1,0	0,3	0,2	0,3	0,3	0,1	1,1	15,9	302,5	285,6	56,2	2,3	2,0	10,2		
Обед																							
САЛАТ С ТЕПЛОМ ИЗ РАЗНЫХ ДАШЕЙ	60	0,9	6,1	4,5	87	4,1	264,4	2,7	0	0	0	0	0	0,3	4,1	14,9	27,6	12,4	0,5	0,3	1,8	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,1	2,8	13,5	125,6	7,6	150,9	1	0	0,1	0,1	0,1	0,3	2,9	9,6	22,3	81,7	40,6	1,2	0,9	6,6	77	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	209	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:	785	34,2	17,7	97,8	707,8	16,4	480,8	7,9	0,1	0,2	0,1	0,5	0,8	10,7	46,9	86,2	298	138,1	5,7	3,7	16		
Всего за день:		49,5	38,9	176,8	1265,2	16,9	610,8	8,9	0,4	0,4	0,4	0,8	0,9	11,8	62,8	388,7	583,6	194,3	8	5,7	26,2		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ОВСЯНАЯ	180/5	6,6	7,9	27,9	204,1	0,5	37,5	1,2	0,1	0,2	0,1	0	0,1	0,4	8,1	118	177,7	53	1,4	1,5	10,2	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1/55	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	189	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	2008
Итого за прием пищи:	526	20,2	17,3	81,2	550,8	0,8	160,7	2,3	1,3	0,3	0,4	0,3	0,2	1,3	12	221,1	365,1	78,4	3,6	2,7	25,7		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6,0	52,2	6,2	154,9	1,5	0	0	0	0	0	0,3	4,2	19,7	14,8	8,6	0,7	0,1	1,7	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	7,4	7,6	12,6	143,9	6,6	162,9	1,2	0	0,1	0	0,2	0,4	2,8	9,0	30,0	101,3	26,7	1,4	0,9	5,4	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	20,1	8,8	16,7	218,6	1,5	113,7	2,9	0	0,1	0,1	0,4	0,4	7,2	5,3	42,3	155,1	75,4	1,9	1,7	7,2	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	20,1	130,9	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5	335	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
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:	780	36,0	25,8	106,9	784,1	24,8	462,7	6,9	0,1	0,4	0,2	0,6	1,2	12,5	43,0	168,2	414,2	160,5	7,8	3,8	24,2		
Всего за день:		56,2	43,1	188,1	1334,9	25,6	623,4	9,2	1,4	0,7	0,6	0,9	1,4	13,8	55	389,3	779,3	238,9	11,4	6,5	49,9		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		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	Зn, мг	І, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	200/20	4,9	6,7	41,3	240,1	0,5	41,2	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	117,4	124,0	28,3	0,6	0,8	9,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	512	9,8	15,3	86,5	515,2	1,6	88,5	0,4	0,3	0,1	0,2	0	0,1	1,1	6,3	144,9	173,5	42,6	2,0	1,1	9,4		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	5,8	13,5	125,6	13,3	154,2	0,9	0	0	0	0,1	0,3	2,1	14,8	49,6	86,6	30,9	1,9	0,9	7,7	77	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	9,5	15,5	8,3	204,3	0,1	22,4	2,9	0,1	0	0,1	1,1	0,2	1,8	7,5	31,8	103,1	15,3	1,3	1,6	5,2	258	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,8	4,5	31,6	223,6	0	23,6	6,7	0,1	0,5	0,1	0	0	1,3	11,5	58,2	147,3	57,1	4,5	2,3	3,7	209	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:	775	36,8	32,7	101	824	15,3	274,1	11,6	0,2	0,5	0,2	1,2	0,5	6,2	48,1	200,9	413,7	131,8	10,7	5,3	18		
Всего за день:		46,6	48	187,5	1339,2	16,9	362,6	12	0,5	0,6	0,4	1,2	0,6	7,3	54,4	345,8	587,2	174,4	12,7	6,4	27,4		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		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	Зn, мг	І, мкг		
Завтрак																							
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	150/20	10,6	2,7	69,9	340,5	0,2	15,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	1,0	36,2	65,6	115,8	20,7	1,1	0,8	6,0		
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		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	0	47,2	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,5	40,7	7,8	0,6	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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	562	15,9	11,7	124,0	657,9	5,3	67,0	0,9	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,8	38,8	107,5	175,2	42,2	4,5	1,3	8,0		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	60	1,0	3,7	4,5	75,9	5,7	96,5	1,5	0	0	0	0	0	0,3	3,9	17,2	24,6	11,0	0,7	0,2	2,3	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	182,3	10,8	154,6	0,9	0	0	0	0,1	0,3	1,9	9,3	37,6	65,6	21,3	1,2	0,8	4,6	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	266,7	14,5	492,4	1,8	0	0,2	0,1	0,3	0,8	6,8	19,5	35,9	169,6	87,9	2,7	1,9	13,2	258	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:	775	25,9	14,4	79,5	711,8	33,6	743,7	5,3	0	0,2	0,1	0,4	1,1	9,6	48,4	115,8	305,8	136,9	6,3	3,4	21,5		
Всего за день:		41,8	26,1	203,5	1202,7	38,9	810,7	6,2	0,3	0,4	0,2	0,4	1,2	11,4	87,2	223,3	481,0	179,1	10,8	4,7	29,5		