

Согласовано
Протокол заседания Совета школы
МБОУ Истоки г.о. Самара

29.08.25 № 1

Утверждено
И.о.директора МБОУ Истоки г.о. Самара
С.А. Корнилова
Пр _____ № 26



Примерное цикличное 10- дневное меню приготавливаемых блюд

Аллергическое №1, возрастная категория от 3 до 7 лет

Сезон (осень-зима)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	569,12	550,71	2 838,20	18 940,59	521,37	5,71	2,44	4,94	0,08	2 904,38	5 663,11	1 577,23	131,93	9 803,24	388,30	0,10	1,71
Среднее значение за период	56,91	55,07	283,82	1 894,06	52,14	0,57	0,24	0,49	0,01	290,44	566,31	157,72	13,19	980,32	38,83	0,01	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	26.2	61.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Аллергическое (сад) № 1	437	100	722	251	479

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,03	9,20	21,60	197,10	1,16	0,15	0,00	0,05	0,00	126,25	201,53	61,40	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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	0213	
Итого за прием пищи:	447	13,53	14,10	53,50	370,20	1,16	0,15	0,00	0,05	0,00	131,14	209,36	65,31	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	1,05	1,35	7,50	60,15	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		2008
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ	180/15	5,70	6,80	13,40	137,30	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	0082	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	26,80	30,70	35,00	525,70	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	291	2011
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	24,99	101,20	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,47	7,17	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	675	37,62	39,48	106,32	946,73	1,80	0,12	0,05	0,00	0,00	15,27	59,37	13,20	2,76	81,60	3,36	0,00	0,00		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,60	6,10	29,80	191,90	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	424	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,87	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	250	5,60	6,10	57,97	310,77	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80/60	11,50	4,40	4,10	108,90	1,31	0,05	0,06	0,02	0,00	28,05	135,56	32,11	0,60	290,97	89,13	0,01	0,37	00401	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,86	5,12	33,37	213,10	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,73	38,38	7,46	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7/3	0,00	0,00	8,67	36,79	3,33	0,00	0,00	0,00	0,00	8,89	11,11	5,56	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	540	19,35	9,78	58,86	419,98	4,64	0,16	0,08	0,05	0,00	54,07	211,15	50,83	3,76	331,77	90,81	0,01	0,37		
Всего за день:		76,45	69,81	285,27	2 089,04	17,40	0,48	0,15	0,20	0,00	243,53	517,53	154,36	12,76	658,01	95,93	0,01	0,38		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150/35	5,96	6,49	37,26	231,95	1,81	0,10	0,04	0,26	0,00	26,65	58,37	16,15	1,32	158,86	2,30	0,01	0,03	332	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,10	5,30	4,60	71,40	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	0053	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
Итого за прием пищи:	445	10,81	13,26	76,72	471,05	2,71	0,12	0,04	0,27	0,00	81,55	98,87	22,45	2,22	158,86	2,30	0,01	0,03		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	50,10	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	50,10	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,62	3,06	1,56	40,20	3,60	0,01	0,00	0,00	0,00	13,80	16,80	7,80	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15	7,00	3,70	16,30	127,50	4,32	0,12	0,00	0,16	0,00	35,98	100,03	27,35	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15,55	21,02	29,38	368,64	17,28	0,20	0,00	0,03	0,00	25,92	188,64	50,40	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,00	0,00	23,13	94,52	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	675	28,14	28,31	95,80	753,24	36,90	0,45	0,05	0,19	0,00	93,70	362,17	99,65	7,07	81,60	3,36	0,00	0,00		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	257	3,75	4,90	54,10	247,20	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	19,39	52,83	13,91	2,03	55,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	8,10	10,20	28,30	209,30	25,59	0,11	0,09	0,32	0,00	62,72	83,88	38,34	1,92	680,96	8,19	0,00	0,05	00012	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	430	10,09	10,46	63,24	359,35	25,59	0,16	0,11	0,32	0,00	76,39	113,58	45,35	3,12	722,35	9,87	0,00	0,05		
Всего за день:		53,29	57,03	299,76	1 880,94	67,20	0,78	0,23	0,79	0,00	278,03	634,45	185,36	15,84	1 017,81	15,53	0,01	0,08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7,18	8,38	35,78	216,10	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	156,94	238,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БАТОН С ПОВИДЛОМ	20/10	1,54	1,26	16,60	83,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,81	0,63	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	437	8,72	9,64	69,28	338,56	1,35	0,12	0,00	0,05	0,00	163,09	246,71	40,45	2,40	12,90	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01				
Обед																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,18	6,15	4,71	82,61	4,83	0,05	0,00	0,27	0,00	12,06	27,74	12,06	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15	3,45	3,84	7,00	76,95	9,35	0,05	0,05	0,24	0,00	39,46	51,37	19,77	1,05	288,99	3,96	0,00	0,03	84	2008		
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80/60	11,69	12,25	5,46	179,15	0,70	0,03	0,00	0,01	0,00	11,20	114,07	16,80	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	264	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,40	4,70	34,90	203,50	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	9,53	31,18	6,06	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,00	25,35	106,99	0,90	0,02	0,00	0,08	0,00	26,07	25,17	16,18	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001			
Итого за прием пищи:	765	27,59	27,47	102,85	771,58	15,78	0,31	0,10	0,63	0,00	109,12	301,73	82,27	7,68	370,59	7,32	0,00	0,03				
Полдник																						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,21	5,57	33,25	196,22	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	0458			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008		
Итого за прием пищи:	250	3,21	5,57	58,95	301,22	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	5,30	5,80	25,50	203,20	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	312	2011		
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,06	13,65	0,54	153,45	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	0275			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001			
Итого за прием пищи:	468	14,41	19,71	46,63	449,52	0,01	0,05	0,02	0,00	0,00	12,96	28,32	8,24	1,43	48,93	1,68	0,00	0,00				
Всего за день:		54,28	62,74	286,33	1 902,24	38,94	0,52	0,14	0,69	0,00	307,25	591,44	141,00	13,45	677,06	10,76	0,00	0,04				

4 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ	180/25	6,90	8,30	22,80	191,00	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	0185	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/77	0,00	0,01	9,10	39,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,82	3,47	3,22	0,28	18,37	0,00	0,00	0,00	377	2011
БАТОН	30	2,25	1,89	15,30	87,00	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		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	464	12,63	14,63	47,20	372,40	1,13	0,01	0,05	0,05	0,00	141,82	78,47	8,47	0,43	31,57	0,00	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,71	4,20	134,52	3,60	0,02	0,00	0,03	0,00	100,89	66,66	14,41	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ	180/15/3	4,00	4,20	10,80	97,30	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	0080	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180/50	17,50	14,30	18,50	240,20	38,69	0,10	0,19	0,11	0,00	103,11	177,57	48,79	3,10	636,42	11,21	0,00	0,06	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	728	28,49	30,84	77,23	670,30	42,29	0,23	0,24	0,14	0,00	214,80	296,43	74,60	6,52	718,02	14,57	0,00	0,06		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,18	0,00	11,20	59,20	15,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,50	5,76	6,76	0,23	68,59	0,19	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	250	3,13	2,35	48,70	242,20	15,52	0,05	0,02	0,00	0,00	18,00	30,76	11,26	0,63	104,09	0,19	0,00	0,00		
Ужин																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,89	6,51	46,09	274,06	0,00	0,15	0,00	0,04	0,00	33,22	178,55	41,52	2,77	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9,50	2,89	9,19	189,50	0,35	0,07	0,05	0,01	0,00	25,32	124,07	30,39	0,81	228,87	73,10	0,01	0,31	257	2012
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	480	19,38	9,66	90,22	613,61	0,35	0,27	0,07	0,05	0,00	72,21	332,32	78,92	4,78	270,26	74,78	0,01	0,31		
Всего за день:		64,13	57,58	273,25	1 959,51	61,29	0,57	0,38	0,24	0,00	453,83	744,98	177,25	13,76	^{1 123,94}	89,54	0,01	0,38		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	6,40	8,50	24,80	200,80	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	0168	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	20/10	1,54	1,26	16,60	83,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,81	0,63	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	9,29	10,93	61,56	380,86	0,92	0,02	0,00	0,01	0,00	56,16	41,31	6,93	0,99	12,90	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,80	5,00	7,00	71,80	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	45	2011
СВЕКОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ	180/15	5,50	6,30	11,60	113,70	4,86	0,04	0,06	0,15	0,00	37,63	59,57	22,44	1,26	370,71	6,24	0,00	0,03	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/60	13,40	14,00	4,50	197,00	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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,90	3,60	23,80	139,50	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	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	18,10	89,20	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	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	765	28,17	29,73	90,43	733,58	4,86	0,15	0,11	0,15	0,00	48,43	111,77	33,84	3,66	452,31	9,60	0,00	0,03		
Полдник																				
БАТОН	30	2,25	1,89	15,30	87,00	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		2008
ПОВИДЛО	20	0,20	0,00	38,40	154,60	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	425	2011
КИСЕЛЬ	200	0,11	0,11	27,77	112,44	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	250	2,56	2,00	81,47	354,04	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200/35	5,96	6,49	37,26	231,95	1,81	0,10	0,04	0,26	0,00	26,65	58,37	16,15	1,32	158,86	2,30	0,01	0,03	332	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	473	8,01	6,75	57,85	324,82	1,82	0,15	0,06	0,26	0,00	39,61	86,69	24,39	2,75	207,79	3,98	0,01	0,03		
Всего за день:		48,38	49,76	299,93	1 834,66	18,40	0,36	0,19	0,43	0,00	163,25	257,42	74,20	9,74	917,64	15,34	0,01	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,17	9,96	26,67	190,20	2,00	0,11	0,00	0,08	0,00	181,08	171,13	33,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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	0213	
Итого за прием пищи:	467	13,67	14,86	58,57	363,30	2,00	0,11	0,00	0,08	0,00	185,97	178,96	37,75	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	60	0,81	3,68	6,13	89,77	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	51	2011
СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	180/15	5,70	6,80	13,40	137,30	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	111	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,06	11,62	9,51	183,62	0,34	0,05	0,07	0,03	0,00	17,75	89,48	14,33	1,16	116,15	2,82	0,01	0,05	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,44	6,20	27,50	189,66	0,00	0,16	0,00	0,03	0,00	13,92	153,12	102,66	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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	344	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	695	27,18	28,93	100,27	798,63	0,34	0,32	0,12	0,06	0,00	42,47	294,80	128,39	7,04	197,75	6,18	0,01	0,05		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,42	5,23	32,88	196,20	0,00	0,05	0,01	0,01	0,05	7,40	29,96	5,54	0,35	47,05	0,57	0,01	0,01	415	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,87	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	250	5,42	5,23	61,05	315,07	1,00	0,07	0,01	0,10	0,05	36,37	57,93	23,52	1,35	47,05	0,57	0,01	0,01		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	2,97	2,19	26,10	220,50	12,20	0,14	0,09	0,02	0,03	23,77	80,99	32,90	1,43	866,98	7,63	0,00	0,05	310	2011
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	80/60	9,56	2,51	3,17	104,50	1,94	0,07	0,07	0,46	0,00	39,90	148,67	40,84	0,88	344,48	88,02	0,01	0,38	006	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/7/4	0,00	0,00	11,33	46,44	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	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	541	14,52	4,96	53,32	432,63	14,14	0,26	0,18	0,48	0,03	69,07	255,76	79,44	3,51	1 252,26	97,33	0,01	0,43		
Всего за день:		61,19	54,38	283,01	1 956,63	27,48	0,79	0,33	0,73	0,08	349,88	798,45	277,10	15,08	1 775,06	106,08	0,03	0,50		

7 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ	200	7,21	8,88	31,41	197,10	1,29	0,16	0,00	0,05	0,00	141,62	177,66	46,35	2,57	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	20/10	1,54	1,26	16,60	83,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,81	0,63	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	10,10	11,31	68,17	377,16	2,21	0,18	0,00	0,06	0,00	197,78	218,97	53,28	3,56	12,90	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	60,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	60,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	1,11	4,52	54,60	2,23	0,05	0,03	0,00	0,00	10,06	31,16	10,55	0,35	55,27	0,00	0,00	0,00	12	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15	3,63	4,88	9,08	99,50	8,12	0,08	0,06	0,24	0,00	33,12	58,02	21,26	1,06	346,52	4,33	0,00	0,03	0015	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	11,70	11,30	8,30	183,10	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	14,01	154,07	19,61	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	68	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,20	3,50	21,90	190,50	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	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	96,68	79,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,14	2,75	4,37	0,49	9,75	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	695	24,77	21,56	84,44	746,76	89,55	0,31	0,18	0,38	0,00	85,13	298,20	67,19	6,82	493,14	7,69	0,00	0,03		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	4,08	5,33	40,33	225,92	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		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	16,73	98,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	250	4,62	5,33	57,06	324,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	8,10	10,20	28,30	209,30	25,59	0,11	0,09	0,32	0,00	62,72	83,88	38,34	1,92	680,96	8,19	0,00	0,05	00012	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	430	10,09	10,46	63,24	359,35	25,59	0,16	0,11	0,32	0,00	76,39	113,58	45,35	3,12	722,35	9,87	0,00	0,05		
Всего за день:		50,08	48,76	282,81	1 868,09	119,35	0,66	0,29	0,76	0,00	374,53	637,75	171,62	14,90	1 229,20	17,56	0,00	0,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,70	8,00	25,60	199,60	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	0168	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	20/10	1,54	1,26	16,60	83,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,81	0,63	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	437	8,24	9,26	59,10	322,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,15	8,64	4,54	1,07	12,90	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80	9,00	0,01	0,00	0,15	0,00	22,80	21,60	11,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15	3,30	2,80	13,60	113,80	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	0010	
БЕФСТРОГАНОВ	80/60	12,80	13,61	3,05	190,50	0,47	0,06	0,13	0,01	0,00	22,50	131,41	17,86	1,33	245,22	5,67	0,00	0,04	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,46	3,43	32,13	177,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	28,41	145,30	19,30	0,94	85,68	0,00	0,02	0,03	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	16,73	98,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	785	25,91	26,43	94,90	776,79	9,47	0,23	0,21	0,16	0,00	92,74	350,51	61,76	5,27	413,31	9,03	0,02	0,07		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	208,30	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	250	2,95	2,35	63,20	313,30	13,00	0,05	0,01	0,00	0,00	13,50	30,00	7,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ГОРОШНИЦА	160	11,84	3,73	24,77	180,17	0,00	0,32	0,07	0,00	0,00	58,12	109,41	44,46	3,40	389,00	2,71	0,00	0,02	131	2011
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,06	13,65	0,54	153,45	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	0275	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,90	118,68	88,01	0,01	0,04	0,16	0,00	19,05	3,06	4,86	0,54	10,83	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	460	21,55	17,91	54,93	513,49	88,01	0,38	0,13	0,16	0,00	82,57	138,57	55,02	5,14	440,63	4,39	0,00	0,02		
Всего за день:		59,00	56,30	280,75	1 967,00	119,30	0,69	0,37	0,33	0,00	209,04	537,40	135,86	13,82	1 146,98	15,18	0,02	0,10		

9 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ	200/35	7,67	9,22	25,34	200,10	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	0185	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
Итого за прием пищи:	455	10,07	9,52	62,26	360,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0034	
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ И УКРОПОМ	180/15	3,85	5,31	10,66	117,60	7,97	0,06	0,08	0,21	0,00	39,58	64,00	24,82	1,31	413,88	6,23	0,00	0,03	0058	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,30	19,40	23,10	324,00	6,00	0,12	0,00	0,01	0,00	25,20	228,00	43,20	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,00	25,35	106,99	0,90	0,02	0,00	0,08	0,00	26,07	25,17	16,18	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	675	23,50	25,30	85,56	678,77	17,87	0,32	0,14	0,30	0,00	115,45	383,77	104,00	8,57	580,08	9,59	0,00	0,03		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,60	6,10	29,80	191,90	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	0469	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,80	0,13	42,06	173,83	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	27,87	30,52	21,23	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	250	5,40	6,23	71,86	365,73	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	27,87	30,52	21,23	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	3,03	3,35	31,98	170,06	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	11,27	60,88	21,31	0,44	44,99	0,62	0,01	0,02	305	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/60	9,35	5,69	2,89	100,54	2,11	0,09	0,00	0,23	0,00	15,47	99,14	19,69	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	538	14,43	9,30	55,46	363,47	2,12	0,17	0,04	0,23	0,00	39,70	188,34	49,24	2,36	93,92	2,30	0,01	0,02		
Всего за день:		53,90	50,45	285,04	1 829,33	21,99	0,53	0,18	0,54	0,00	198,29	613,23	179,78	13,26	674,59	11,89	0,01	0,05		

10 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	200	6,40	8,50	24,80	200,80	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	0185	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
Итого за прием пищи:	400	10,15	9,97	59,66	368,50	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,93	2,97	6,13	95,20	2,73	0,02	0,03	0,01	0,00	18,24	24,55	11,45	0,72	172,24	3,69	0,00	0,01	0054	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ И УКРОПОМ	180/15	4,50	4,20	12,90	108,80	5,76	0,06	0,00	0,14	0,00	17,98	52,48	18,69	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/60	11,73	12,26	3,94	172,47	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,80	3,48	30,78	173,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,62	1,40	0,40	0,05	0,18	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,52	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	765	26,11	23,44	102,31	767,07	20,19	0,20	0,08	0,15	0,00	60,84	135,13	44,64	3,89	254,02	7,05	0,00	0,01		
Полдник																				
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,22	5,36	0,00	66,18	0,13	0,01	0,05	0,06	0,00	159,98	90,90	6,36	0,18	16,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	257	7,82	5,81	38,95	211,98	0,13	0,01	0,05	0,06	0,00	164,87	98,73	10,27	1,16	16,00	0,00	0,00	0,01		
Ужин																				
КАША МАННАЯ	200	2,00	4,07	17,57	114,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	18,39	16,72	5,44	0,23	26,90	0,00	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	430	3,99	4,33	52,51	264,24	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	32,06	46,42	12,45	1,43	68,29	1,68	0,00	0,00		
Всего за день:		48,42	43,90	262,05	1 653,15	30,02	0,33	0,18	0,23	0,00	326,75	330,46	80,70	9,32	582,95	10,49	0,00	0,03		