

Согласовано

Протокол заседания Совета школы

МБОУ Истоки г.о. Самара

21.02.2015 № 11

Утверждено

И.о.директора МБОУ Истоки г.о. Самара

С.А. Корнилова

Приказ от 21.02.2015 № 158



Примерное цикличное 10- дневное меню приготавливаемых блюд

Аллергическое №2, возрастная категория от 3 до 7 лет

Сезон (весна-лето)

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	758,0	698,0	2660,3	20296,5	321.49	5.35	6.93	14.79	1.25	5 348.61	7 703.17	1 734.35	109.78	11 471.14	370.31	0.18	1.58
Среднее значение за период	75.8	69.8	266.0	2 029.7	32.15	0.54	0.69	1.48	0.13	534.86	770.32	173.44	10.98	1 147.11	37.03	0.02	0.16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	31.0	54.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Аллергический сад № 2	415	100	683	249	449

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6.0	9.2	21.6	197.1	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.7	2.7	11.0	79.5	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	0395	
БАТОН	20	2.4	0.3	14.7	71.4	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	5.1	4.6	0.3	63.0	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	0213	
Итого за прием пищи:	420	16.2	16.8	47.6	411.0	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		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	8.6	41.4	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	0.4	0.4	8.6	41.4	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 СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	60	0.8	3.7	6.1	89.6	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 С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ	180/15	5.7	6.8	13.4	137.3	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	26.8	30.7	35.0	525.7	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	0.1	0.1	25.0	101.2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	675	38.5	41.9	112.9	1015.2	1.80	0.11	0.04	0.00	0.00	16.77	58.47	17.40	2.16	79.50	1.68	0.00	0.00		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.6	6.1	29.8	151.9	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
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10.4	11.1	37.8	297.9	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04		
Ужин																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	9.5	1.6	2.1	60.3	0.92	0.01	0.01	0.01	0.00	4.38	7.60	2.83	0.16	44.65	0.57	0.00	0.00	00401	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	199.9	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	11.00	36.00	7.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	7.8	33.1	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3.1	0.3	20.7	90.2	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	0002	
Итого за прием пищи:	430	18.2	6.7	61.9	383.5	3.92	0.07	0.01	0.04	0.00	23.38	53.60	14.83	1.96	44.65	0.57	0.00	0.00		
Всего за день:		83.7	76.9	268.8	2145.0	17.08	0.44	0.41	0.15	0.00	420.48	513.28	128.67	8.58	660.79	22.01	0.00	0.05		

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	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	282.9	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	114.27	247.56	19.04	2.72	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1.1	5.3	4.6	71.4	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	
КАКАО	180	2.4	2.0	20.1	108.5	0.81	0.04	0.00	0.01	0.00	98.01	72.90	11.34	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	20	2.4	0.3	14.7	71.4	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	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:	430	23.8	39.9	42.1	626.2	0.92	0.13	0.06	0.37	0.08	344.88	396.41	35.63	3.69	13.95	0.00	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	50.1	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	0.5	0.1	9.9	50.1	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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	180	7.0	3.7	18.3	127.5	4.32	0.12	0.00	0.16	0.09	35.98	100.03	27.35	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15.6	21.0	29.4	368.6	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	0.2	0.0	23.1	94.5	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	660	28.4	25.4	103.7	760.4	39.28	0.45	0.06	0.20	0.00	95.15	369.59	104.42	6.65	163.82	3.47	0.00	0.01		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.05	0.03	0.01	0.00	17.40	54.00	12.00	1.26	66.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	200	9.7	6.2	16.5	168.8	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	163.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03	0401	
Итого за прием пищи:	260	14.2	12.1	61.1	419.0	0.48	0.09	0.24	0.04	0.00	219.70	207.60	34.40	1.42	346.00	18.00	0.00	0.03		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	160	18.4	14.7	17.9	283.1	1.07	0.05	0.23	0.83	0.07	172.98	204.16	33.85	0.78	226.23	4.29	0.02	0.04	164	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0.8	2.2	3.6	44.6	0.02	0.01	0.01	0.02	0.00	15.17	11.02	2.11	0.08	22.02	1.42	0.00	0.00	330	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0.1	0.0	7.9	31.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	2.22	2.47	0.22	8.11	0.00	0.00	0.00	0392	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
Итого за прием пищи:	450	22.4	17.2	50.1	459.6	1.10	0.11	0.26	0.85	0.07	202.22	242.60	48.33	1.63	295.06	5.71	0.02	0.04		
Всего за день:		89.3	94.7	266.9	2 315.3	43.78	0.79	0.62	1.46	0.15	868.95	1 223.20	226.78	14.79	818.83	27.18	0.02	0.09		

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	I, мкг	Ва, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7.2	8.4	35.8	250.0	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.1	3.4	12.9	92.8	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	379	2011
БАТОН	30	2.3	1.9	15.3	87.0	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	415	12.6	17.8	84.0	467.2	1.33	0.12	0.01	0.09	0.08	167.54	239.02	36.91	1.34	0.75	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
БАНАН	100	0.9	0.3	12.6	57.6	6.08	0.02	0.08	0.02	0.00	4.80	16.80	25.20	0.36	208.80	0.00	0.00	0.00		2009
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.3	12.6	57.6	6.00	0.02	0.03	0.02	0.00	4.80	16.80	25.20	0.36	208.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.2	4.7	82.6	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 СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА МЯС. БУЛЬОНЕ	180	2.7	3.2	7.1	71.1	9.33	0.04	0.05	0.24	0.00	42.38	46.69	19.17	0.94	277.63	4.01	0.00	0.02	84	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	12.7	14.6	3.1	194.4	8.79	6.83	0.08	8.01	8.00	8.00	109.36	14.30	1.81	261.26	5.43	0.09	0.04	264	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	3.0	30.8	169.3	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05	0.31	0.46	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.0	26.4	107.0	8.90	0.02	0.00	0.08	0.00	26.07	26.17	16.18	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	690	28.4	27.6	104.5	785.8	15.85	0.24	0.17	0.61	0.05	101.12	260.75	77.21	5.79	518.94	11.12	0.00	0.05		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4.5	7.8	46.6	275.0	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	0458	
ЙОГУРТ	200	9.7	6.2	16.5	188.8	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03	0401	
Итого за прием пищи:	270	14.2	14.0	63.1	463.8	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03		
Ужин																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.6	21.9	132.7	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
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	100	17.6	7.5	1.7	169.5	13.11	0.20	1.53	6.21	0.00	14.86	254.52	15.35	5.59	285.28	6.91	0.03	0.18	255	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	7.9	31.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	2.22	2.37	0.22	8.07	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
Итого за прием пищи:	470	23.9	11.4	52.2	434.1	13.12	0.25	1.55	6.21	0.00	28.56	281.94	27.62	6.41	332.05	6.91	0.03	0.18		
Всего за день:		80.0	71.1	256.4	2 188.5	36.78	0.67	1.97	6.96	0.13	494.32	952.11	188.44	14.06	1 440.44	36.03	0.03	0.27		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 ОВОЩАМИ	180	6.9	8.3	22.8	191.0	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	0185	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	8.8	35.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.11	6.35	4.32	0.13	9.84	0.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	30	2.3	1.9	15.3	87.0	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	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:	410	12.9	18.7	46.9	405.9	0.11	0.01	0.06	0.09	0.08	141.71	82.30	9.57	0.29	23.79	0.00	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	61.0	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	0.5	0.1	9.9	61.0	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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.5	12.0	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		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ	180	4.0	4.2	10.8	97.3	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15.1	16.8	12.3	262.2	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	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.2	2.1	20.5	0.60	0.01	0.01	0.04	0.00	4.82	4.40	2.58	0.11	32.52	0.40	0.00	0.00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.1	18.3	75.9	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	690	25.4	23.0	79.4	629.3	0.60	0.11	0.05	0.04	0.00	17.12	55.70	18.18	1.91	112.02	2.08	0.00	0.00		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	200	9.7	6.2	16.5	168.8	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03	0401	
Итого за прием пищи:	230	11.5	7.6	39.0	278.6	0.48	0.06	0.22	0.03	0.00	205.60	168.60	25.10	0.40	301.30	18.00	0.00	0.03		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.2	3.5	7.3	65.2	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	0054	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	200	33.4	10.2	5.2	247.0	1.04	0.02	0.05	0.01	0.00	56.07	45.52	8.10	0.26	104.18	4.76	0.00	0.01	268	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.78	2.22	2.37	0.22	8.04	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0.2	13.8	66.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0002	
Итого за прием пищи:	470	36.8	13.9	33.2	406.8	1.05	0.05	0.06	0.01	0.00	67.45	64.54	17.07	0.88	138.02	4.76	0.00	0.01		
Всего за день:		87.1	63.3	208.4	1781.6	4.24	0.24	0.39	0.17	0.08	438.88	378.14	73.92	4.88	575.13	24.84	0.00	0.05		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг			
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	6.4	8.5	24.8	200.8	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	
КАКАО	180	2.4	2.0	20.1	108.5	0.81	0.04	0.00	0.01	0.00	98.01	72.90	11.34	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	30	2.3	1.8	15.3	87.0	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	415	11.1	16.5	60.2	433.7	0.81	0.04	0.01	0.05	0.08	98.61	73.85	11.34	0.82	0.75	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1.2	4.4	2.9	74.5	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	24	2011
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2.8	3.4	9.6	81.0	4.80	0.04	0.05	0.14	0.00	35.00	52.08	21.34	1.15	352.31	5.85	0.00	0.02	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13.4	14.0	4.5	197.0	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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	2.6	20.5	115.7	10.37	0.12	0.08	0.02	0.04	19.92	68.92	27.90	1.20	736.91	6.48	0.00	0.03	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	18.1	89.2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0.2	13.8	66.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	680	24.6	25.2	82.1	685.4	15.17	0.24	0.16	0.16	0.04	64.92	163.90	61.54	3.95	1155.82	14.01	0.00	0.05		
Полдник																				
БАТОН	30	2.3	1.9	15.3	87.0	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		2008
ПОВИДЛО	10	0.1	0.0	19.2	77.3	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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.0	28.2	118.9	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:	240	3.4	1.9	62.7	283.2	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																				
ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА	160	28.4	18.4	25.8	361.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	245.54	341.62	38.43	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0.8	2.2	3.6	44.6	0.02	0.01	0.01	0.02	0.00	15.17	11.02	2.11	0.08	22.02	1.42	0.00	0.00	330	2011
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	23.2	92.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	3.60	1.31	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	006	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.2	1.4	15.8	82.2	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	0002	
Итого за прием пищи:	450	32.4	22.0	68.4	581.0	0.02	0.09	0.01	0.02	0.00	268.99	356.24	41.85	1.37	22.64	1.42	0.00	0.00		
Всего за день:		71.9	65.9	282.7	2025.6	21.50	0.41	0.21	0.32	0.12	478.59	636.36	143.51	8.94	1318.71	16.33	0.00	0.06		

6 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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.7	222.9	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.1	0.0	8.5	34.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.61	4.45	3.51	0.09	7.12	0.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	20	1.5	1.3	10.2	58.0	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		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	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	0213	
Итого за прием пищи:	440	12.9	15.9	45.7	378.3	2.00	0.11	0.00	0.08	0.00	189.69	175.58	37.35	0.09	7.12	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	0.4	0.4	9.8	47.0	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 ЧЕСНОКОМ	60	0.9	3.7	5.1	56.6	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 КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	180	5.7	6.8	13.4	137.3	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	11.0	12.1	12.3	203.1	0.42	0.06	0.09	0.04	0.00	28.74	110.87	18.75	1.36	151.23	4.31	0.01	0.06	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.4	6.2	27.5	189.7	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	0.2	0.1	18.3	75.9	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	680	29.3	29.5	110.0	824.0	4.02	0.34	0.13	0.10	0.00	155.85	381.95	151.42	7.66	230.73	5.99	0.01	0.06		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.6	6.2	32.9	206.3	0.00	0.06	0.03	0.01	0.05	7.83	36.45	6.37	0.40	57.67	0.64	0.01	0.01	415	2011
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10.4	11.2	40.9	312.3	1.40	0.14	0.37	0.06	0.05	247.83	226.45	34.37	0.60	349.67	18.64	0.01	0.05		
Ужин																				
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	70/40	11.1	4.6	8.6	121.0	1.97	0.08	0.08	0.45	0.00	42.78	164.45	44.18	0.98	372.84	94.78	0.01	0.41	006	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.8	4.6	22.6	143.1	11.44	0.13	0.09	0.03	0.08	22.60	76.42	30.84	1.33	813.44	7.15	0.00	0.04	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	10.2	41.8	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
Итого за прием пищи:	440	14.0	9.2	41.4	305.9	13.41	0.21	0.17	0.48	0.08	65.38	240.87	75.02	2.31	1 186.28	101.93	0.01	0.45		
Всего за день:		67.0	66.2	247.8	1 867.5	30.83	0.83	0.69	0.73	0.13	674.75	1 035.85	306.16	12.86	2 051.80	128.56	0.03	0.57		

7 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 ПШЕННАЯ	200	7.2	8.9	31.4	235.6	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	0.2	0.0	8.8	35.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.11	6.35	4.32	0.13	9.84	0.00	0.00	0.00	0395	
БАТОН	20	2.4	0.3	14.7	71.4	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	405	9.8	13.3	54.9	380.3	1.29	0.16	0.01	0.09	0.08	151.33	184.96	50.67	2.71	10.59	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	60.0	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	0.5	0.1	9.9	60.0	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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	3.3	5.0	9.2	96.6	8.12	0.06	0.05	0.24	0.00	35.16	56.30	21.07	1.01	342.93	4.44	0.00	0.03	0015	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	70	11.7	11.3	8.3	183.1	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	3.2	3.5	21.9	132.2	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	0.6	0.2	15.2	76.7	79.20	0.01	0.05	0.15	0.00	17.14	2.75	4.37	0.49	9.75	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	680	24.4	20.7	89.5	658.4	93.30	0.25	0.16	0.40	0.00	92.36	289.54	69.02	6.42	516.50	7.91	0.00	0.04		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.9	6.4	48.4	271.1	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
ЙОГУРТ	200	9.7	6.2	16.5	168.8	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03	0401	
Итого за прием пищи:	260	14.6	12.6	64.9	439.9	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ	170	22.2	17.2	21.3	333.2	0.48	0.05	0.26	0.07	0.06	204.46	246.30	32.56	0.55	210.86	4.87	0.03	0.03	188	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0.8	2.2	3.6	44.6	0.02	0.01	0.01	0.02	0.00	15.17	11.02	2.11	0.08	22.02	1.42	0.00	0.00	330	2011
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	23.2	92.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	3.60	1.31	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	006	
БАТОН	20	1.5	1.3	10.2	58.0	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		2008
Итого за прием пищи:	450	24.5	20.7	58.3	528.5	0.50	0.06	0.27	0.09	0.06	227.91	260.92	35.98	0.63	233.50	6.29	0.03	0.03		
Всего за день:		73.8	67.4	277.5	2 067.1	97.57	0.52	0.65	0.61	0.14	680.90	896.02	182.07	11.32	1 040.59	32.20	0.03	0.10		

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	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	6.7	8.0	25.6	199.6	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	
КАКАО	180	2.4	2.0	20.1	108.5	0.81	0.04	0.00	0.01	0.00	98.01	72.90	11.34	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	20	2.4	0.3	14.7	71.4	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	405	11.5	14.4	60.4	416.9	0.81	0.04	0.01	0.05	0.08	98.61	73.85	11.34	0.82	0.75	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
БАНАН	100	0.9	0.3	12.6	57.6	6.00	0.02	0.03	0.02	0.00	4.80	16.80	25.20	0.36	208.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.3	12.6	57.6	6.00	0.02	0.03	0.02	0.00	4.80	16.80	25.20	0.36	208.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	5.1	4.9	68.9	2.67	0.02	0.02	0.18	0.00	14.08	23.92	10.96	0.50	166.32	2.31	0.00	0.01	51	2008
СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ	180	3.3	2.8	13.6	93.6	4.38	0.06	0.05	0.17	0.00	21.86	56.27	20.21	0.88	331.75	3.74	0.00	0.03	0010	
БЕФСТРОГАНОВ	80/32	13.0	15.0	3.4	204.6	0.52	0.04	0.08	0.01	0.00	17.50	116.15	14.68	1.63	258.15	6.22	0.00	0.04	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.0	3.7	28.9	165.1	0.00	0.04	0.03	0.02	0.06	23.39	130.70	17.29	0.83	77.66	0.00	0.02	0.02	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.0	15.7	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.42	0.00	1.62	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	722	26.7	27.2	99.9	758.4	7.57	0.26	0.22	0.38	0.06	96.55	378.34	80.36	5.64	914.13	13.95	0.02	0.10		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	200	9.7	6.2	16.5	168.8	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03	0401	
Итого за прием пищи:	230	11.5	7.6	39.0	278.6	0.48	0.06	0.22	0.03	0.00	205.60	168.60	25.10	0.40	301.30	18.00	0.00	0.03		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0.9	0.5	1.8	15.4	1.14	0.02	0.01	0.00	0.00	5.13	15.91	5.39	0.18	28.22	0.00	0.00	0.00	0010	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	200	17.5	14.3	16.1	275.7	8.14	0.15	0.83	2.94	0.06	121.53	218.71	24.48	3.16	354.82	13.22	0.02	0.10	н/к	н/к
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0.6	0.0	9.0	38.2	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	19.29	22.25	13.17	2.21	75.07	0.00	0.00	0.00	0392	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0.2	13.8	66.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0002	
Итого за прием пищи:	450	21.1	15.0	40.7	396.1	9.40	0.20	0.88	2.94	0.06	150.55	273.67	49.64	5.95	483.91	13.22	0.02	0.10		
Всего за день:		71.7	64.5	252.6	1 907.6	24.26	0.58	1.36	3.42	0.20	556.11	911.26	191.64	13.17	1 908.89	45.17	0.04	0.23		

9 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	7.2	7.3	45.7	277.4	0.50	0.09	0.03	0.17	0.03	17.45	59.76	13.24	1.32	111.45	1.64	0.02	0.02	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.1	0.0	8.5	34.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.61	4.45	3.51	0.09	7.12	0.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	20	1.5	1.3	10.2	58.0	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	405	8.8	12.7	64.4	407.2	0.50	0.09	0.04	0.21	0.11	26.66	65.16	16.75	1.42	119.32	1.64	0.02	0.02		
II Завтрак																				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	61.0	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	0.5	0.1	9.9	61.0	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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.5	12.0	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		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	180	4.5	4.2	12.9	108.8	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14.3	19.4	23.1	324.0	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	0.9	0.0	25.4	107.0	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	660	25.5	24.3	97.3	713.2	12.66	0.30	0.04	0.23	0.00	81.55	356.95	93.67	7.02	79.50	1.68	0.00	0.00		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.6	6.1	29.8	191.9	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	
ЙОГУРТ	200	9.7	6.2	16.5	168.8	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03	0401	
Итого за прием пищи:	250	14.3	12.3	46.3	360.7	0.48	0.04	0.21	0.03	0.00	202.30	153.60	22.40	0.16	280.00	18.00	0.00	0.03		
Ужин																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.00	0.01	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	0053	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	6.2	2.7	9.2	66.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.88	18.81	6.28	0.45	24.21	0.00	0.00	0.00	257	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.1	3.6	32.3	174.4	0.00	0.03	0.02	0.02	0.06	8.11	61.36	21.24	0.41	45.93	0.63	0.01	0.02	305	2011
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.0	101.2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0.2	13.8	66.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0002	
Итого за прием пищи:	450	12.1	9.2	82.5	463.9	2.64	0.09	0.05	0.07	0.06	36.13	114.13	39.97	1.81	190.44	0.63	0.01	0.02		
Всего за день:		61.2	58.6	300.4	2 006.0	18.28	0.53	0.34	0.54	0.17	353.64	696.84	176.79	11.81	669.26	21.95	0.03	0.07		

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	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 КУКУРУЗНАЯ	200	6.4	8.5	24.8	200.8	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		
КАКАО	180	2.4	2.0	20.1	108.5	0.81	0.04	0.00	0.01	0.00	98.01	72.90	11.34	0.81	0.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	20	1.5	1.3	10.2	58.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	14	2011	
Итого за прием пищи:	405	10.3	15.9	55.1	404.7	0.81	0.04	0.01	0.05	0.08	98.61	73.85	11.34	0.82	0.75	0.00	0.00			
II Завтрак																				
ГРУША	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1.2	4.4	2.9	74.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2011	
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	180	3.8	5.3	10.7	107.6	7.98	0.06	0.06	0.20	0.00	39.59	63.99	24.81	1.31	413.87	6.23	0.00	0.03	0058	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13.4	14.0	2.9	191.4	1.04	0.04	0.08	0.01	0.00	18.87	118.60	16.71	1.79	283.50	5.81	0.00	0.04		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	3.0	30.8	169.3	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05	0.31	0.46	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	11.70	0.01	0.00	0.00	0.00	7.20	4.50	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	20.7	100.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	690	28.5	27.3	103.8	798.7	20.72	0.21	0.18	0.22	0.05	78.27	238.85	59.82	4.90	777.32	13.72	0.00	0.07		
Полдник																				
БАТОН	30	2.3	1.9	15.3	87.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	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	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.0	28.2	118.9	1.00	0.02	0.00	0.09	0.00	28.97	27.97	17.98	1.00	0.00	0.00	0.00	440	2008	
Итого за прием пищи:	245	6.8	6.3	43.5	260.5	1.11	0.03	0.05	0.14	0.00	160.97	102.97	23.23	1.15	13.20	0.00	0.00	0.01		
Ужин																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	23.3	17.2	21.8	339.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0235		
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0.8	2.2	3.6	44.6	0.02	0.01	0.01	0.02	0.00	15.17	11.02	2.11	0.08	22.02	1.42	0.00	0.00	330	
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0.1	0.0	7.9	31.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	2.22	2.47	0.22	8.11	0.00	0.00	0.00	0392	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0.2	13.8	66.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0002	
Итого за прием пищи:	430	26.3	19.6	47.1	482.1	0.03	0.04	0.02	0.02	0.00	27.04	30.04	11.18	0.70	55.93	1.42	0.00	0.00		
Всего за день:		72.3	69.4	258.8	1 988.3	27.17	0.34	0.29	0.43	0.13	381.99	460.11	116.37	9.37	986.70	16.04	0.00	0.09		