



УТВЕРЖДАЮ
Е.А. СТРЕКАЛКИНА

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	5.8	7.6	29.7	213.6	0.1	1.2	0	1.0	94.8	33.9	126.0	1.3	194	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	11.6	79.2	0	0.4	0	0	78.1	13.0	61.1	0.4	397	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	0	0	5.8	4	18	0.4		2008	
Итого за прием пищи:	320	9.7	12.1	56.2	376.2	0.1	1.6	0	1.0	178.7	50.9	205.1	2.1			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0	2.8	0.1	0	16.4	6	14.8	0.3	101	2004	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/Б	150	1.5	4.0	10.0	85.0	0.1	3.9	0.1	1.4	21.8	15.2	41.5	0.7	76	2011	
ПУДИНГ ИЗ МЯСА	60/4	11.4	31.5	0.7	331.0	0.3	0.1	0	0.6	22.4	16.1	117.1	1.2	290	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.3	3.2	7.5	70.1	0	20.3	0.2	0.6	55.3	19.7	40.5	1.2	132	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.8	30.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	529	17.2	42.5	39.2	612.8	0.4	27.1	0.4	2.6	116.1	57.0	213.9	3.4			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0	1.5	0	1.3	6.9	7.3	21.4	0.3	10	2015	
ОМЛЕТ	100/4	10.3	13.7	1.8	171.0	0.1	0.2	0.2	2.0	65.6	10.5	139.0	1.5	215	2011	
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	392	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	319	12.8	15.9	14.5	252.8	0.1	1.7	0.2	3.3	74.8	19.8	164.1	2.2			
Всего за день:		40.2	70.6	121.1	1286.8	0.6	30.4	0.6	6.9	369.6	127.7	583.1	7.7			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3.7	5.4	17.8	135.3	0	0.5	0	0.2	95.6	17.4	87.0	0.3	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	12.3	79.5	0	0.4	0	0	78.4	11.1	60.4	0.2	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	38	4.0	6.7	24.6	175.3	0.1	0.1	0	0.9	78.0	16.3	74.8	1.1	3	2011	
Итого за прием пищи:	338	10.0	14.4	54.7	390.1	0.1	1.0	0	1.1	252.0	44.8	222.2	1.6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0	0.5	3.9	0	1.5	0	0	6.9	4.2	7.2	0.2			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	165	4.3	2.0	11.6	80.2	0.1	5.7	1.0	0.7	23.2	26.0	77.6	0.9	77	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	9.0	3.2	21.3	149.6	0.2	11.2	2.5	1.2	17.9	30.9	156.6	3.2	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0.2	0.6	0.9	11.2	0	0	0	0	3.9	0.5	2.7	0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.0	46.1	0	1.3	0	0.2	5.0	2.4	3.3	0.6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	510	15.2	6.2	57.4	348.8	0.3	19.7	3.5	2.1	56.9	64.0	247.4	4.9			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0	3.4	16.4	0	2	1	0.3	20.4	15.2	22	0.4	41	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПЕЧЕНЬЕМ	100	16.7	10.2	20.2	240.3	0	0.2	0.1	0.5	146.5	20.7	180.0	0.6	238	2011	
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	391	2011	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4.3	4.2	28.2	167.6	0.1	0	0	0.3	14.5	6.4	37.6	0.4	474	2011	
Итого за прием пищи:	350	21.6	14.4	52.0	425.5	0.1	2.2	1.1	1.1	183.7	44.3	243.3	1.8			
Всего за день:		47.3	35.1	175.3	1209.4	0.5	22.9	4.6	4.3	492.6	153.1	712.9	8.3			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0	0	0.1	0.8	18.7	3.8	61.4	0.8	213	2011
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.2	6.0	17.8	143.6	0	0.5	0	0.6	96.2	12.8	78.0	0.3	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	11.6	79.2	0	0.4	0	0	78.1	13.0	61.1	0.4	397	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2.2	3.5	25.6	143.1	0.1	0	0	1.0	7.8	14	35.9	1	1	2011
Итого за прием пищи:	370	13.7	16.5	55.3	426.8	0.1	0.9	0.1	2.4	200.8	43.6	236.4	2.5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	1	3.4	25.0	0	1.6	0	0.5	13.3	7.9	15.5	0.5	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА Б/П	150	2.5	3.4	7.1	69.5	0	3.4	0.2	1.0	25.5	14.6	45.9	0.8	81	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	6.8	7.0	1.9	98.6	0	0.4	7.3	0.5	12.6	8.7	55.2	0.5	301	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.8	3.1	19.5	117.4	0	0	0	1.3	11.6	10.5	84.3	0.5	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.3	29	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011
Итого за прием пищи:	530	14.1	14.8	51.3	397.3	0	5.4	7.5	3.3	63.2	41.7	200.9	2.3		
Упл.полдник															
КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	70	9.3	3.5	12.2	117.9	0	0	2.5	1.6	23.9	29.4	121.5	1.0	255	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2.9	3.2	17.2	108.9	0.1	7.7	0	0.1	46.3	23.5	74.7	0.8	319	2011
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.1	0	0	0.8	7	13.5	33.8	1	3	2011
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Итого за прием пищи:	485	14.9	7.4	66.9	397.9	0.2	20.7	2.5	3.3	100.3	78.8	248.0	6.1		
Всего за день:		43.2	38.8	184.4	1265.7	0.3	27.0	10.1	9.0	364.3	164.1	685.3	10.9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.6	6.3	15.7	139.5	0.1	0.5	0.2	1.3	96.2	39.4	109.0	1.1	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0	8.3	33.3	0	0	0	0	2.5	2	3.7	0.4	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	38	4.1	5.9	25.6	172.2	0.1	0.1	0	1.0	78.2	16.8	75.9	1.1	3	2011	
Итого за прием пищи:	338	8.8	12.2	49.6	345.0	0.2	0.6	0.2	2.3	176.9	58.2	188.6	2.6			
II Завтрак																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.07	2.73	5.08	56.95	0.04	1.37	0	0	127.03	0	0	0.11	400	2011	
Итого за прием пищи:	100	3.07	2.73	5.08	56.95	0.04	1.37	0	0	127.03	0	0	0.11			
Обед																
САЛАТ ИЗ РЫБЫ	40	1.8	2.1	3.2	39.2	0	1.9	0.4	0.9	7.9	9.5	29.8	0.3	65	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	160	5.3	7.1	11.1	128.3	0.2	2.7	0.3	2.3	25.5	20.3	76.1	1.3	81	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	9.4	17.8	15.1	258.2	0.2	10.1	0.5	0.3	35.3	26.5	130.1	1.9	344	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.0	46.1	0	1.3	0	0.2	5.0	2.4	3.3	0.6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	540	18.0	27.4	52.5	529.6	0.4	16.0	1.2	3.7	73.7	58.7	239.3	4.1			
Упл.полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА(ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	14.8	8.9	19.4	221.4	0	0.2	0.1	0.7	119.0	19.6	158.4	0.7	235	2011	
СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	15	0.8	0.7	6.3	34.9	0	0	0	0	18.6	7.6	20.6	0.3	616	2004	
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0.1	0	16.7	65.9	0	2	0	0	4.0	1.6	4.6	0.1	383	2011	
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5.1	3.0	32.0	175.8	0.1	0.1	0.1	1	12.4	8.8	40.8	0.5	464	2015	
АПЕЛЬСИН	160	1.4	0.3	13	68.8	0.1	96	0	0.4	54.4	20.8	36.8	0.5			
Итого за прием пищи:	485	22.2	12.9	87.4	566.8	0.2	98.3	0.2	2.1	208.4	58.4	261.2	2.1			
Всего за день:		52.07	55.23	194.58	1498.35	0.84	116.27	1.6	8.1	586.03	175.3	689.1	8.91			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0	0	0.1	0.8	18.7	3.8	61.4	0.8	213	2011	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.6	6.8	17.2	149.3	0.1	0.5	0	0.7	101.0	29.0	113.4	0.6	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0	0.4	0	0	78.3	11.1	60.4	0.2	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2.2	3.5	25.6	143.1	0.1	0	0	1.0	7.8	14	35.9	1	1	2011	
Итого за прием пищи:	370	14.0	17.1	54.4	429.0	0.2	0.9	0.1	2.5	205.8	57.9	271.1	2.6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.3	3.3	36.9	0	1.5	0.1	1	10.0	7.3	15.9	0.4	45	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	160	3.7	7.8	4.4	104.5	0.1	7.9	0.1	1.3	33.9	10.8	45.7	0.8	66	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/30	6.9	12.5	14.1	198.3	0.1	0.5	0	0.5	16.2	7.9	79.2	1.0	286	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90	3.1	2.3	19.6	113.0	0	0	0	0.8	6.7	4.1	22.2	0.4	204	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0	13.7	56.0	0	0	0	0	6.9	3.5	10.7	0.3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	560	15.8	25.2	67.2	566.5	0.2	9.9	0.2	3.6	73.7	33.6	173.7	2.9			
Упл.полдник																
РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ	70/4	12.3	3.9	0.2	85.5	0.1	0.2	4.1	0.1	30.2	37.2	162.7	0.5	245	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	106.6	0.1	7.7	0	0.2	28.6	21.5	62.9	0.8	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	0.3	2.7	0	0.7	0	0	3.9	2.5	4.6	0.4	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.1	0	0	0.8	7	13.5	33.8	1	3	2011	
МАРМЕЛАД	15	0	0	11.9	48.2	0	0	0	0	0.6	0	0	0			
Итого за прием пищи:	374	16.8	8.0	52.7	351.8	0.3	8.6	4.1	1.1	70.3	74.7	264.0	2.7			
Всего за день:		47.1	50.4	185.2	1391.0	0.7	19.4	4.4	7.2	349.8	166.2	708.8	8.2			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3.7	6.0	19.1	146.3	0	0.5	0	0.2	95.1	17.5	87.7	0.3	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0	0.4	0	0	78.3	11.1	60.4	0.2	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2.2	3.5	25.6	143.1	0.1	0	0	1.0	7.8	14	35.9	1	1	2011	
Итого за прием пищи:	330	8.2	11.8	56.0	365.1	0.1	0.9	0	1.2	181.2	42.6	184.0	1.5			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0	2.8	0.1	0	16.4	6	14.8	0.3	101	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	165	4.3	2.0	11.6	80.2	0.1	5.7	1.0	0.7	23.2	26.0	77.6	0.9	77	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150/30	11.2	16.4	13.7	249.0	0.2	17.0	0	0.4	58.6	21.5	137.9	2.1	298	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	57.0	0	1.3	0	0.2	5.0	2.4	3.3	0.6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.3	16.1	77	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	575	18.3	22.4	58.2	510.8	0.3	26.8	1.1	1.3	103.2	55.9	233.6	3.9			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0	3.3	16	0	2	1	0.3	20.4	15.2	22	0.4	41	2011	
ОЛАДЬИ	120	9.6	9.2	51.7	328.5	0.1	0.4	0	2.6	82.6	17.9	108.5	0.8	449	2011	
ДЖЕМ	15	0.1	0	10.9	42.6	0	6	0	0	3.3	2.1	2.4	0.1			
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	392	2011	
Итого за прием пищи:	325	10.3	9.2	66.1	388.3	0.1	8.4	1	2.9	108.6	37.2	136.6	1.7			
Всего за день:		37.3	43.5	191.2	1307.9	0.5	36.1	2.1	5.4	393.0	135.7	554.2	7.1			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.4	6.3	17.3	145.0	0.1	0.5	0.2	0.6	97.8	22.3	99.7	0.5	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0	8.3	33.3	0	0	0	0	2.5	2	3.7	0.4	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	4.5	6.0	29.5	189.6	0.1	0.1	0	1.1	79.3	19.0	81.3	1.3		2012	
Итого за прием пищи:	342	9.0	12.3	55.1	367.9	0.2	0.6	0.2	1.7	179.6	43.3	184.7	2.2			
II Завтрак																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.07	2.73	5.08	56.95	0.04	1.37	0	0	127.03	0	0	0.11	400	2011	
Итого за прием пищи:	100	3.07	2.73	5.08	56.95	0.04	1.37	0	0	127.03	0	0	0.11			
Обед																
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0	0.5	3.9	0	1.5	0	0	6.9	4.2	7.2	0.2			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	160	3.8	4.6	4.1	76.0	0	4.5	3.4	0.6	28.2	13.3	44.8	0.9	56	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	9.8	8.7	16.1	184.3	0.1	7.0	8.8	1.2	35.9	33.9	118.3	1.6	302	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.8	30.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	530	15.2	13.6	40.6	352.9	0.1	13.0	12.2	1.8	71.2	51.4	170.3	2.7			
Упл.полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100	13.9	11.1	15.9	222.8	0	1.6	0	0.5	109.5	20.0	153.3	1.4	254	2015	
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.2	0	0.2	0	0	46.1	5.1	32.9	0			
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0.1	0	17.4	68.9	0	2	0	0	4.0	1.6	4.6	0.1	383	2011	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4.1	8.9	33.6	230.1	0.1	0	0.1	0.7	8.7	5.8	32.5	0.4	453	2015	
Итого за прием пищи:	325	19.2	21.3	75.2	571.0	0.1	3.8	0.1	1.2	168.3	32.5	223.3	1.9			
Всего за день:		46.47	49.93	175.98	1348.75	0.44	18.77	12.5	4.7	546.13	127.2	578.3	6.91			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	30.5	0	0	0.1	0.4	9.4	1.9	30.7	0.4	213	2011	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.2	6.0	17.8	143.6	0	0.5	0	0.6	96.8	12.8	78.2	0.3	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	11.3	78.0	0	0.4	0	0	78.1	13.0	61.1	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2.1	4.3	24.6	146.2	0.1	0	0	0.9	7.6	13.5	34.8	1	1	2011	
Итого за прием пищи:	350	11.1	15.0	53.8	398.3	0.1	0.9	0.1	1.9	191.9	41.2	204.8	2.1			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.1	3.8	27.8	0	2.0	0.1	0.5	8.7	8.0	18.6	0.3	25	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ	160	3.8	5.7	4.0	86.3	0	7.6	3.0	1.2	34.2	12.6	40.5	0.8	66	2011	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА	60	7.9	12.4	15.4	204.2	0.1	0.2	0	1.2	8.6	12.5	97.3	1.5	282	2011	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	8.6	4.0	20.2	151.6	0.2	0	0.5	4.3	44.0	38.9	120.2	2.4	330	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.3	29	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	535	22.2	23.4	60.8	547.1	0.3	9.8	3.6	7.2	95.7	72.0	276.6	5.0			
Упл.полдник																
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/15	8.6	3.3	15.3	126.0	0	0	2.2	1.4	24.3	27.6	109.8	0.8	261	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	1.9	3.3	12.0	85.1	0.1	5.5	0.4	0.3	28.7	21.7	52.6	0.7	340	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	0.3	2.7	0	0.7	0	0	3.9	2.5	4.6	0.4	393	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9			
Итого за прием пищи:	490	12.3	7.3	50.4	323.1	0.1	19.2	2.6	2.5	77.7	62.2	181.3	4.8			
Всего за день:		46.1	45.8	175.9	1312.2	0.5	29.9	6.3	11.6	365.3	175.4	662.7	11.9			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.6	6.8	16.5	146.6	0.1	0.5	0	0.7	101.5	29.0	113.6	0.6	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	12.7	81.3	0	0.4	0	0	79.7	11.3	61.3	0.2	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1		2012	
Итого за прием пищи:	329	9.0	12.6	53.8	366.6	0.2	0.9	0	1.6	188.7	53.8	209.5	1.8			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1.2	2.0	2.3	31.9	0	1.5	0	1.2	6.7	7	20.7	0.3	12	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	160	4.1	6.6	12.2	125.6	0.2	5.7	0.1	0.7	21.0	18.5	68.2	1.0	77	2011	
ПУДИНГ ИЗ МЯСА	60/4	11.4	25.3	2.3	280.0	0.2	0.1	0	0.6	18.9	3.7	124.8	1.3	290	2011	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	100	1.5	3.4	10.5	78.4	0	3.8	0	1.1	34.4	19.5	38.5	1.2	357	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.3	47.3	0	1.3	0	0.2	5.0	2.4	3.3	0.6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	544	19.7	37.7	50.7	621.0	0.4	12.4	0.1	3.8	86.0	51.1	255.5	4.4			
Упл.полдник																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0	2.8	0.1	0	16.4	6	14.8	0.3	101	2004	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6.8	8.3	18.7	177.7	0	0	0.1	0.8	133.2	8.6	88.5	0.6	206	2011	
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	392	2011	
МАРМЕЛАД	20	0	0	15.9	64.2	0	0	0	0	0.8	0	0	0			
АПЕЛЬСИН	160	1.4	0.3	13	68.8	0.1	96	0	0.4	54.4	20.8	36.8	0.5			
Итого за прием пищи:	490	9.1	12.2	50.9	359.5	0.1	98.8	0.2	1.2	207.1	37.4	143.8	1.8			
Всего за день:		38.3	62.6	166.6	1392.1	0.7	112.1	0.3	6.6	481.8	142.3	608.8	8.0			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	30.5	0	0	0.1	0.4	9.4	1.9	30.7	0.4	213	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.3	6.0	17.0	140.7	0	0.5	0	0.1	99.5	18.6	102.2	0.7			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	11.6	79.2	0	0.4	0	0	78.1	13.0	61.1	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1		2012	
Итого за прием пищи:	349	11.2	14.2	53.3	389.1	0.1	0.9	0.1	1.4	194.5	47.0	228.6	2.5			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	1.6	3.4	30.5	0	1.6	0	0.9	10.2	6.7	15.2	0.6	34	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	150	1.9	2.7	12.0	81.0	0.1	3.9	0.1	0.7	21.4	14.4	37.2	0.8	82	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9.1	15.3	9.9	215.8	0.1	24.0	0.2	1.0	66.3	25.0	114.9	2.1	132	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0	13.7	56.0	0	0	0	0	6.9	3.5	10.7	0.3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	520	13.2	19.9	51.1	441.1	0.2	29.5	0.3	2.6	104.8	49.6	178.0	3.8			
Упл.полдник																
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	8.7	6.0	6.4	114.2	0	0.1	2.2	0.3	37.9	27.4	125.1	0.9	267	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	106.6	0.1	7.7	0	0.2	28.9	21.6	62.9	0.8	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	0.3	2.7	0	0.7	0	0	3.9	2.5	4.6	0.4	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.1	0	0	0.8	7	13.5	33.8	1	3	2011	
Итого за прием пищи:	355	13.2	10.1	47.0	332.3	0.2	8.5	2.2	1.3	77.7	65.0	226.4	3.1			
Всего за день:		38.1	44.3	162.3	1206.2	0.5	38.9	2.6	5.3	377.0	161.6	633.0	9.4			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3.9	6.1	18.9	147.0	0	0.5	0	0.2	100.5	17.6	90.5	0.3	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.6	2.6	12.3	83.9	0	0.4	0	0	89.4	12.3	68.2	0.2	395	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	0	0	5.8	4	18	0.4		2008	
Итого за прием пищи:	320	8.0	10.7	46.1	314.3	0	0.9	0	0.2	195.7	33.9	176.7	0.9			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0	2.8	0.1	0	16.4	6	14.8	0.3	101	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	160	4.1	1.9	11.3	78.2	0.1	5.5	1.0	0.7	21.6	25.1	75.0	0.9	77	2011	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	7.5	3.2	4.5	79.4	0.1	2.6	2.7	0.6	13.7	7.6	104.0	2.2	439	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.2	4.1	23	149.6	0.1	0	0.4	3.1	9.1	71.4	107.2	2.4	313	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.3	29	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	535	18.8	13.0	59.3	432.0	0.3	10.9	4.2	4.4	61.0	110.1	301.0	5.8			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0	1.5	0	1.3	7.0	7.3	21.5	0.3	10	2015	
ОМЛЕТ	110/4	11.4	14.8	2.0	185.2	0.1	0.2	0.2	2.3	72.4	11.7	152.9	1.7	215	2011	
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	392	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	329	13.9	17.0	14.7	267.0	0.1	1.7	0.2	3.6	81.7	21.0	178.1	2.4			
Всего за день:		41.2	40.8	131.0	1057.0	0.4	13.5	4.4	8.2	338.4	165.0	655.8	9.1			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.8	6.9	16.8	149.7	0.1	0.5	0	0.7	106.9	29.5	117.4	0.6	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.2	2.3	11.4	75.8	0	0.4	0	0	79.0	10.4	57.7	0.5	394	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	37	4.0	5.9	24.6	167.8	0.1	0.1	0	0.9	77.9	16.3	74.6	1.1	3	2011
Итого за прием пищи:	337	11.0	15.1	52.8	393.3	0.2	1.0	0	1.6	263.8	56.2	249.7	2.2		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0	0.5	3.9	0	1.5	0	0	6.9	4.2	7.2	0.2		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	160	3.3	6.3	4.4	90.1	0.1	4.5	0.2	0.6	26.7	11.2	47.5	0.9	56	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	11.0	15.7	26.9	292.3	0.3	12.1	0	1.0	20.3	35.7	170.1	2.5	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0.2	0.6	0.9	11.2	0	0	0	0	3.5	0.5	2.6	0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.3	47.3	0	1.3	0	0.2	5.0	2.4	3.3	0.6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011
Итого за прием пищи:	545	16.2	23.0	56.1	502.6	0.4	19.4	0.2	1.8	62.4	54.0	230.7	4.2		
Упл.полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17.7	12.5	14.8	246.2	0	0.2	0.1	0.4	137.1	22.1	187.5	0.8	237	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.2	0	0.2	0	0	46.1	5.1	32.9	0		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0.1	0	17.5	69.0	0	2	0	0	4.4	1.7	5.3	0.1	383	2011
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.9	3.5	34.3	187.5	0.1	0	0	0.8	9.1	6.9	37.8	0.4	466	2011
Итого за прием пищи:	325	23.8	17.3	74.9	551.9	0.1	2.4	0.1	1.2	196.7	35.8	263.5	1.3		
Всего за день:		51.5	55.5	195.0	1492.8	0.7	22.8	0.3	4.6	522.9	146.0	743.9	7.7		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3.7	4.2	11.8	101.0	0	0.5	0	0.2	100.5	12.0	76.0	0.2	93	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	11.6	79.2	0	0.4	0	0	78.1	13.0	61.1	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1	1	2011	
Итого за прием пищи:	329	8.2	10.2	48.0	318.9	0.1	0.9	0	1.1	186.1	38.5	171.7	1.6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1.2	1.1	2.3	23.1	0	1.5	0	0.8	6.7	7	20.7	0.3	12	2015	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА Б/П	150	1.5	4.0	9.8	84.1	0.1	3.9	0.1	1.4	21.3	15.0	40.3	0.6	76	2011	
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60/4	13.1	16.3	2.5	207.7	0	0.3	12.5	0.7	28.0	12.6	110.1	0.8	310	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.3	3.2	7.5	70.1	0	20.3	0.2	0.6	55.2	19.7	40.5	1.2	132	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0	13.7	56.0	0	0	0	0	6.9	3.5	10.7	0.3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	534	19.7	24.9	47.9	498.8	0.1	26.0	12.8	3.5	118.1	57.8	222.3	3.2			
Упл.полдник																
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	7.5	4.8	2.4	85.4	0	0.3	2.3	1.2	54.1	25.0	107.2	0.4	247	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	106.6	0.1	7.7	0	0.2	28.9	21.6	62.9	0.8	321	2011	
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.1	0	0	0.8	7	13.5	33.8	1	3	2011	
АПЕЛЬСИН	160	1.4	0.3	13	68.8	0.1	96	0	0.4	54.4	20.8	36.8	0.5			
Итого за прием пищи:	515	13.4	9.2	55.9	370.8	0.3	104.0	2.3	2.6	146.7	82.9	244.4	3.1			
Всего за день:		41.8	44.4	162.7	1232.2	0.5	130.9	15.1	7.2	450.9	179.2	638.4	7.9			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4.3	6.3	18.5	149.1	0	0.5	0.2	0.3	101.9	20.7	98.5	0.4	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0	8.0	32.1	0	0	0	0	2.5	2	3.7	0.4	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	37	4.0	5.9	24.6	167.8	0.1	0.1	0	0.9	77.9	16.3	74.6	1.1	3	2011	
Итого за прием пищи:	337	8.4	12.2	51.1	349.0	0.1	0.6	0.2	1.2	182.3	39.0	176.8	1.9			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ РЫБЫ	40	1.8	2.1	3.2	39.2	0	1.9	0.4	0.9	7.9	9.5	29.8	0.3	65	2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ	160	4.4	6.2	4.1	92.4	0	7.9	3.5	1.3	35.6	13.1	44.3	0.8	66	2011	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА	60	7.9	12.5	15.4	205.2	0.1	0.2	0	1.2	8.6	12.5	97.8	1.5	282	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100/4	3.5	3.6	21.8	133.7	0	0	0	0.8	8.0	4.6	25.0	0.5	204	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0	12.4	51.9	0	1.7	0	0	4.1	1.2	2.1	0.1	699	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	544	19.1	24.7	69.0	580.2	0.1	11.7	3.9	4.2	64.2	40.9	199.0	3.2			
Упл.полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПЕЧЕНЬЕМ	100	16.7	10.2	20.9	243.0	0	0.2	0.1	0.5	146.5	20.7	180.0	0.6	238	2011	
КЕФИР	150	4.5	1.5	6	60	0.1	1.1	0	0	180	21	199.6	0.2	401	2011	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4.3	4.2	28.2	167.6	0.1	0	0	0.3	14.5	6.4	37.6	0.4	474	2011	
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9			
Итого за прием пищи:	440	26.0	16.4	67.8	531.7	0.2	14.3	0.1	1.6	361.8	58.5	431.5	4.1			
Всего за день:		54.0	53.4	199.1	1505.9	0.4	26.6	4.2	7.0	608.3	138.4	807.3	9.2			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0	0	0.1	0.8	18.7	3.8	61.4	0.8	213	2011
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.4	6.1	18.1	146.7	0	0.5	0	0.6	102.2	13.3	82.0	0.3	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	11.6	79.2	0	0.4	0	0	78.1	13.0	61.1	0.4	397	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1	1	2011
Итого за прием пищи:	369	13.8	16.6	54.6	425.5	0.1	0.9	0.1	2.3	206.5	43.6	239.1	2.5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.3	0	1.5	0	1.1	12.5	7.5	14.6	0.5	33	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ	160	4.4	6.8	11.4	124.7	0.1	3.5	0.3	1.1	17.9	23.8	71.6	1.2	80	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	8.1	15.9	14.1	232.2	0.2	9.5	0.5	0.3	33.9	25.0	116.8	1.6	344	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6.8	27.1	0	0	0	0	0.1	0	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.3	16.1	77	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011
Итого за прием пищи:	540	15.0	25.3	51.6	497.3	0.3	14.5	0.8	2.5	64.4	56.3	203.0	3.3		
Упл.полдник															
РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ	70/5	12.3	4.7	0.2	92.8	0.1	0.2	4.1	0.1	30.6	37.3	162.9	0.5	245	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	1.9	3.3	12.0	85.1	0.1	5.5	0.4	0.3	28.7	21.7	52.6	0.7	340	2015
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	391	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.1	0	0	0.8	7	13.5	33.8	1	3	2011
МАРМЕЛАД	15	0	0	11.9	48.2	0	0	0	0	0.6	0	0	0		
Итого за прием пищи:	365	16.4	8.2	48.9	336.1	0.3	5.7	4.5	1.2	69.2	74.5	253.0	2.6		
Всего за день:		45.7	50.2	166.0	1302.6	0.7	21.1	5.4	6.0	340.1	174.4	695.1	8.4		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.7	6.9	16.4	147.9	0.1	0.5	0	0.7	106.6	28.9	115.9	0.6	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.6	2.6	12.3	83.9	0	0.4	0	0	89.4	12.3	68.2	0.2	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1	1	2011	
Итого за прием пищи:	329	9.4	13.0	53.3	370.5	0.2	0.9	0	1.6	203.5	54.7	218.7	1.8			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0	2.8	0.1	0	16.4	6	14.8	0.3	101	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (С КРУПОЙ)	160	3.9	2.3	8.7	71.1	0	3.4	1.1	1.0	20.3	21.6	65.5	0.6	87	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8.4	15.5	4.0	188.5	0.2	0.5	0.2	0.2	11.6	6.8	92.6	1.1	277	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3.5	3.6	21.8	133.7	0	0	0	0.8	8.0	4.6	25.0	0.5	204	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.3	29	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	550	18.0	25.3	57.0	527.7	0.2	6.7	1.4	2.0	56.5	39.0	197.9	2.5			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0	3.4	16.4	0	2	1	0.3	20.4	15.2	22	0.4	41	2011	
БЛИНЫ	120	9.3	8.0	46.6	295.8	0.1	0.5	0	1.8	106.1	19.4	118.7	0.7			
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.2	0	0.2	0	0	46.1	5.1	32.9	0			
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4			
Итого за прием пищи:	325	11.0	9.3	58.5	362.6	0.1	2.7	1	2.1	174.9	41.7	177.3	1.5			
Всего за день:		38.9	47.7	179.7	1304.5	0.5	10.3	2.4	5.7	434.9	135.4	593.9	5.8			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.6	6.4	18.3	150.8	0.1	0.5	0.2	0.6	103.3	22.8	103.5	0.5	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0	8.0	32.1	0	0	0	0	2.5	2	3.7	0.4	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1	1	2011	
Итого за прием пищи:	329	6.8	9.9	50.9	321.6	0.2	0.5	0.2	1.5	113.3	38.3	141.8	1.9			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1.2	1.1	2.4	23.6	0	1.5	0	0.9	6.9	7.3	21.4	0.3	10	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	150	1.4	3.8	4.0	58.8	0	7.9	0.1	1.3	33.6	10.5	22.3	0.6	66	2011	
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	160	14.7	25.9	17.5	362.3	0.4	7.9	0	0.2	14.8	22.9	186.6	2.4	276	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.3	47.3	0	1.3	0	0.2	5.0	2.4	3.3	0.6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	525	18.6	31.1	45.3	540.2	0.4	18.6	0.1	2.6	60.3	43.1	233.6	3.9			
Упл.полдник																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	1	3.3	24.6	0	1.5	0.1	0.4	10.0	7.3	15.9	0.4	45	2011	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	12.2	18.3	1.8	220.2	0	0.1	0.1	1.8	158.3	13.3	179.2	1.5	230	2015	
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0.1	0	17.4	68.9	0	2	0	0	4.0	1.6	4.6	0.1	383	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8.3	3.9	27.0	178.5	0.1	0	0	0.2	40.6	9.9	75.9	0.5	458	2011	
Итого за прием пищи:	350	21.1	23.2	49.5	492.2	0.1	3.6	0.2	2.4	212.9	32.1	275.6	2.5			
Всего за день:		47.0	64.3	156.9	1399.0	0.7	22.7	0.5	6.5	386.5	113.5	651.0	8.3			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.8	6.4	16.7	145.3	0.1	0.5	0.2	1.3	102.3	39.9	113.0	1.1	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.6	2.6	12.3	83.9	0	0.4	0	0	89.4	12.3	68.2	0.2	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1	1	2011	
Итого за прием пищи:	329	9.5	12.5	53.6	367.9	0.2	0.9	0.2	2.2	199.2	65.7	215.8	2.3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	43.7	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.1	3.8	27.8	0	2.0	0.1	0.5	8.7	8.0	18.6	0.3	25	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	4.8	8.2	10.4	136.2	0.2	4.8	0.1	0.7	16.6	15.4	73.5	1.0	89	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9.1	15.3	9.9	215.8	0.1	24.0	0.2	1.0	66.3	25.0	114.9	2.1	132	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.3	29	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	535	15.8	24.8	41.5	457.0	0.3	30.8	0.4	2.2	91.8	48.4	207.0	3.4			
Упл.полдник																
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	7.0	2.7	12.5	105.1	0	0	1.8	1.1	21.0	22.8	91.0	0.7	261	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2.0	3.6	20.5	122.8	0	0.6	0.2	0.3	13.5	16.6	45.2	0.5	334	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	0.3	2.7	0	0.7	0	0	3.9	2.5	4.6	0.4	393	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.2	0.2	10.1	48.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9			
Итого за прием пищи:	475	10.8	7.0	56.1	339.9	0	14.3	2.0	2.2	59.2	52.3	155.1	4.5			
Всего за день:		36.6	44.4	162.1	1208.5	0.5	46.0	2.6	6.6	350.2	166.4	577.9	10.2			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.6	6.1	18.5	148.8	0	0.5	0	0.1	105.2	19.4	107.6	0.7	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	11.6	79.2	0	0.4	0	0	78.1	13.0	61.1	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	37	4.0	5.9	24.6	167.8	0.1	0.1	0	0.9	77.9	16.3	74.6	1.1	3	2011	
Итого за прием пищи:	337	11.0	14.5	54.7	395.8	0.1	1.0	0	1.0	261.2	48.7	243.3	2.2			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.2	45	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0	0.5	3.9	0	1.5	0	0	6.9	4.2	7.2	0.2			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	160	4.0	4.8	4.0	77.4	0	4.5	3.6	0.6	31.3	13.4	46.1	0.9	56	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	7.8	8.0	2.3	113.3	0	0.4	8.4	0.6	14.9	9.8	63.3	0.7	301	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	106.6	0.1	7.7	0	0.2	30.2	21.6	63.1	0.8	321	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0	13.7	56.0	0	0	0	0	6.9	3.5	10.7	0.3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	550	15.9	17.0	48.3	415.0	0.1	14.1	12.0	1.4	90.2	52.5	190.4	2.9			
Упл.полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17.7	10.0	16.0	227.9	0	0.2	0.1	0.6	135.7	22.0	186.7	0.8	237	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0.3	0.8	2.1	16.3	0	0	0	0	8.2	1.1	6.0	0	351	2011	
ЧАЙ	150	0.1	0	0.2	1.2	0	0	0	0	2.3	2	3.7	0.4	392	2011	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5.1	2.1	36.0	183.0	0.1	0	0	0.1	11.7	7.7	39.4	0.5	469	2011	
АПЕЛЬСИН	160	1.4	0.3	13	68.8	0.1	96	0	0.4	54.4	20.8	36.8	0.5			
Итого за прием пищи:	485	24.6	13.2	67.3	497.2	0.2	96.2	0.1	1.1	212.3	53.6	272.6	2.2			
Всего за день:		52.0	44.8	181.5	1353.0	0.4	111.3	12.1	3.5	563.7	154.8	706.3	7.3			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0	0	0.1	0.8	18.7	3.8	61.4	0.8	213	2011	
КАША МАННАЯ С СОКОМ	150	5.4	4.9	25.8	170.2	0	0.5	0	0.7	107.1	15.0	90.5	0.3	189	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.6	2.6	12.3	83.9	0	0.4	0	0	89.4	12.3	68.2	0.2	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	29	2.1	3.5	24.6	138.7	0.1	0	0	0.9	7.5	13.5	34.6	1	1	2012	
Итого за прием пищи:	369	15.0	15.5	63.0	453.7	0.1	0.9	0.1	2.4	222.7	44.6	254.7	2.3			
II Завтрак																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.07	2.73	5.08	56.95	0.04	1.37	0	0	127.03	0	0	0.11	400	2011	
Итого за прием пищи:	100	3.07	2.73	5.08	56.95	0.04	1.37	0	0	127.03	0	0	0.11			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	1	3.4	25.0	0	1.6	0	0.5	13.3	7.9	15.5	0.5	33	2011	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ	160	4.2	6.7	10.5	120.5	0.1	3.2	0.3	1.0	17.1	21.7	67.8	1.1	80	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	8.1	15.9	14.1	232.2	0.2	9.5	0.5	0.3	33.9	25.0	116.8	1.6	344	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7.3	29	0	0	0	0	0.2	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	530	14.3	23.9	47.4	464.5	0.3	14.3	0.8	1.8	64.5	54.6	200.1	3.2			
Упл.полдник																
КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	70	9.3	3.5	12.2	117.9	0	0	2.5	1.6	23.9	29.4	121.5	1.0	255	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2.6	2.9	15.6	99.0	0.1	7.0	0	0.1	42.0	21.4	68.0	0.8	319	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	0.3	2.7	0	0.7	0	0	3.9	2.5	4.6	0.4	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.1	0	0	0.8	7	13.5	33.8	1	3	2011	
МАРМЕЛАД	20	0	0	15.9	64.2	0	0	0	0	0.8	0	0	0			
Итого за прием пищи:	365	14.1	6.6	68.6	392.6	0.2	7.7	2.5	2.5	77.6	66.8	227.9	3.2			
Всего за день:		46.47	48.73	184.08	1367.75	0.64	24.27	3.4	6.7	491.83	166.0	682.7	8.81			