

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	200	7.9	9.3	39.6	277.5	0.2	1.5	0	1.4	126.7	45.5	167.8	1.7	194	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	12.9	91.1	0	0.5	0	0	93.6	15.5	73.1	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:	400	12.2	14.3	67.4	452.0	0.2	2.0	0	1.4	226.1	65.0	258.9	2.5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4.5	3.9	59.5	0	3.5	0.1	0	20.5	7.5	18.5	0.4	101	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/Б	200	2.1	5.2	13.1	111.2	0.1	5.4	0.2	1.9	28.2	20.0	54.8	0.7	76	2011
ПУДИНГ ИЗ МЯСА	70/5	13.2	32.9	0.8	352.2	0.3	0.1	0	0.6	25.4	18.9	135.9	1.3	290	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.2	9.9	92.9	0	26.8	0.2	0.8	72.1	26.7	53.9	1.6	132	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	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:	665	20.8	47.1	48.5	708.4	0.4	35.8	0.5	3.3	146.4	73.1	263.1	4.0		
Упл.полдник															
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	1.5	2.5	3	40.4	0.1	1.9	0	1.7	8.8	9.1	27.0	0.3	10	2015
ОМЛЕТ	120/5	12.3	16.5	2.1	206.6	0.1	0.2	0.2	2.5	78.9	12.6	166.9	1.8	215	2011
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	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:	385	15.3	19.3	17.5	306.3	0.2	2.1	0.2	4.2	90.4	24.0	198.3	2.6		
Всего за день:		48.8	80.8	145.0	1515.2	0.8	39.9	0.7	8.9	462.9	162.1	720.3	9.1		

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.5	6.7	24.6	177.6	0	0.6	0	0.2	112.3	22.1	107.0	0.3	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	14.3	95.7	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	395	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.9	7.4	29.5	204.4	0.1	0.1	0	1.1	97.0	19.7	91.5	1.3	3	2011	
Итого за прием пищи:	425	12.3	17.0	68.4	477.7	0.1	1.2	0	1.3	308.5	55.4	274.1	1.9			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.3	0	0.7	5.2	0	2	0	0	9.2	5.6	9.6	0.2		2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	5.6	2.5	15.5	107.1	0.1	7.7	1.4	0.9	30.2	34.7	103.0	1.2	77	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	11.2	4.6	27.1	194.9	0.3	15.1	3.1	1.9	21.6	39.0	192.5	3.9	308	2015	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0	0	0	0	4.6	0.7	3.6	0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0	1.6	0	0.3	6.0	2.9	4	0.8	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:	660	19.5	8.4	74.1	456.0	0.4	26.4	4.5	3.1	71.6	82.9	312.7	6.1			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.7	0.1	4.1	19.9	0	2.5	1.2	0.3	25.5	19	27.5	0.5	41	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПЕЧЕНЬЕМ	130	21.5	13.2	26.5	313.1	0	0.2	0.1	0.8	190.4	26.9	233.8	0.7	238	2011	
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	2011	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.0	5.0	33.0	196.1	0.1	0	0	0.4	17.1	7.3	43.8	0.5	474	2011	
Итого за прием пищи:	430	27.3	18.3	63.9	530.6	0.1	2.7	1.3	1.5	235.7	55.5	309.5	2.2			
Всего за день:		59.6	43.8	218.0	1512.8	0.6	30.3	5.8	5.9	615.8	193.8	896.3	10.2			

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	200	5.3	7.0	23.9	181.0	0	0.6	0	0.8	114.8	15.7	94.0	0.3	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	13.2	93.7	0	0.5	0	0	98.8	15.2	75.7	0.4	397	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2011
Итого за прием пищи:	455	15.8	19.0	66.9	503.6	0.1	1.1	0.1	2.7	241.3	50.9	272.6	2.7		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	2.9	4	45.4	0	1.9	0	1.4	15.7	9.4	18.4	0.6	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА Б/П	200	3.1	4.5	9.4	92.9	0	4.5	0.2	1.3	34.3	19.5	61.2	0.9	81	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	7.7	8.0	2.4	112.8	0	0.5	8.3	0.6	15.0	10.0	63.0	0.7	301	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.6	4.1	25.3	152.9	0	0	0	1.7	15.7	13.6	109.7	0.6	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	0	0	0	0	0.2	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:	670	17.0	19.8	65.9	515.8	0	6.9	8.5	5.0	80.9	52.5	252.3	2.8		
Упл.полдник															
КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	80	10.5	4.1	14	134.9	0	0	2.9	1.9	27.4	33.5	138.9	1.0	255	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3.3	3.6	20.2	128.5	0.1	9.1	0	0.2	54.6	27.9	88.3	1	319	2011
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.1	0	0	1	8.4	16.2	40.5	1.2	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:	550	17.0	8.5	76.7	456.6	0.2	22.1	2.9	3.9	113.9	90.3	286.4	6.6		
Всего за день:		50.3	47.4	221.1	1524.5	0.3	30.1	11.5	11.6	436.1	193.7	811.3	12.1		

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.0	20.7	179.1	0.1	0.6	0.2	1.8	114.9	52.3	136.9	1.5	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	9.0	36.3	0	0	0	0	2.9	2.3	4.4	0.5	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4.9	7.4	29.5	204.4	0.1	0.1	0	1.1	97.0	19.7	91.5	1.3	3	2012	
Итого за прием пищи:	425	10.8	15.4	59.2	419.8	0.2	0.7	0.2	2.9	214.8	74.3	232.8	3.3			
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 РЫБЫ	50	2.3	2.6	4.1	48.9	0	2.2	0.5	1.2	10.3	11.6	37.4	0.5	65	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	220	7.5	10.3	15.4	183.0	0.2	3.7	0.4	3.3	35.2	28.4	107.8	1.9	81	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10.2	19.9	18.9	294.9	0.2	12.8	0.7	0.4	43.5	33.5	146.9	2.0	344	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0	1.6	0	0.3	6.0	2.9	4	0.8	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:	670	22.1	33.3	68.0	660.7	0.4	20.3	1.6	5.2	95.0	76.4	296.1	5.2			
Упл.полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	19.8	11.0	31.2	309.2	0	0.2	0.1	0.8	155.5	29.9	222.0	1.4	235	2011	
СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	1.6	1.5	12.6	69.8	0	0	0	0	37.0	15.3	41.4	0.6	316	2004	
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0	21.0	82.7	0	2.4	0	0	5.3	2.0	6.3	0.1	383	2011	
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	70	5.9	3.5	37.5	205.0	0.1	0.1	0.1	1.2	14.7	10.2	47.9	0.6	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:	570	28.8	16.3	115.3	735.5	0.2	98.7	0.2	2.4	266.9	78.2	354.4	3.2			
Всего за день:		64.77	67.73	247.58	1872.95	0.84	121.07	2.0	10.5	703.73	228.9	883.3	11.81			

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	Р, 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	200	5.8	8.7	22.9	193.6	0.1	0.6	0	0.9	121.5	38.3	143.7	0.8	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	14.3	95.7	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3	4.4	34.4	189.8	0.1	0	0	1.3	10.4	18.9	48.3	1.4	1	2011	
Итого за прием пищи:	460	16.6	20.5	71.9	540.0	0.2	1.1	0.1	3.0	249.8	74.6	329.0	3.3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	1.8	4.1	35.7	0	2.0	0.2	0.8	11.8	9.0	19.8	0.4	45	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	220	5.2	11.1	6.2	148.6	0.1	10.8	0.2	1.7	45.0	15.1	65.7	1.1	66	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70/45	8.4	14.5	17.1	236.1	0.1	0.8	0	0.6	22.3	10.4	94.8	1.2	286	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140	4.9	3.7	30.6	175.6	0.1	0	0	1.1	10.8	6.3	34.6	0.6	204	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	15.7	64.8	0	0	0	0	8.1	4.1	12.8	0.3	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:	745	21.5	31.5	89.8	737.8	0.3	13.6	0.4	4.2	98.0	44.9	227.7	3.6			
Упл.полдник																
РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ	80/4	14.1	4.0	0.3	93.6	0.1	0.2	4.6	0.1	35.6	42.6	186.2	0.6	245	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.5	18.7	126.5	0.1	9.0	0	0.2	35.8	25.6	74.5	1	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0	0.5	3.2	0	0.9	0	0	4.7	2.8	5.5	0.6	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.1	0	0	1	8.4	16.2	40.5	1.2	3	2011	
МАРМЕЛАД	20	0	0	15.9	64.2	0	0	0	0	0.8	0	0	0			
Итого за прием пищи:	444	19.5	8.8	64.9	418.1	0.3	10.1	4.6	1.3	85.3	87.2	306.7	3.4			
Всего за день:		58.1	60.9	238.2	1744.4	0.8	24.8	5.1	8.5	433.1	206.7	863.4	10.3			

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.5	7.5	25.6	188.8	0	0.6	0	0.2	112.4	22.1	107.2	0.3	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	14.3	95.7	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2011	
Итого за прием пищи:	415	10.0	14.8	69.4	452.5	0.1	1.1	0	1.3	220.6	51.9	224.3	1.8			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4.5	3.9	59.5	0	3.5	0.1	0	20.5	7.5	18.5	0.4	101	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	5.6	2.5	15.5	107.1	0.1	7.7	1.4	0.9	30.9	34.7	103.2	1.2	77	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180/35	13.3	18.7	15.6	288.4	0.2	20.2	0	0.5	67.4	25.2	161.0	2.5	298	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.5	60.8	0	1.6	0	0.3	6.0	2.9	4	0.8	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:	705	22.0	26.2	65.6	592.8	0.3	33.0	1.5	1.7	124.8	70.3	286.7	4.9			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.7	0.1	4.1	19.9	0	2.5	1.2	0.3	25.5	19	27.5	0.5	41	2011	
ОЛАДЬИ	130	10.3	10.1	56.0	355.9	0.1	0.4	0	2.8	89.6	19.4	117.5	0.8	449	2011	
ДЖЕМ	20	0.1	0	14.6	56.8	0	8	0	0	4.4	2.8	3.2	0.1			
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5			
Итого за прием пищи:	380	11.2	10.2	75.0	434.1	0.1	10.9	1.2	3.1	122.2	43.5	152.6	1.9			
Всего за день:		43.7	51.3	221.6	1527.9	0.5	45.0	2.7	6.1	467.6	165.7	663.6	8.6			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.6	8.0	22.8	186.8	0.1	0.6	0.4	0.8	116.3	28.7	124.0	0.6	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	9.0	36.3	0	0	0	0	2.9	2.3	4.4	0.5	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.3	7.4	34.4	226.2	0.1	0.1	0	1.3	98.4	22.4	98.3	1.5	3	2011	
Итого за прием пищи:	430	11.0	15.4	66.2	449.3	0.2	0.7	0.4	2.1	217.6	53.4	226.7	2.6			
II Завтрак																
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	2.7	2.9	4.4	55.5	0	0.5	0	0	97.2	10.6	68.6	0.1	400	2011	
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.9	4.4	55.5	0	0.5	0	0	97.2	10.6	68.6	0.1			
Обед																
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.3	0	0.7	5.2	0	2	0	0	9.2	5.6	9.6	0.2			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	220	4.8	5.7	6.0	98.2	0	6.6	4.0	0.9	42.4	19.0	59.4	1.2	56	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	190	11.3	10.2	19.1	216.2	0.1	8.3	10.0	1.2	43.5	40.0	139.1	1.7	302	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7	0	0	0	0	0.2	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:	670	18.3	16.2	51.6	435.3	0.1	16.9	14.0	2.1	95.3	64.6	208.1	3.1			
Упл.полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	17.9	14.4	20.7	289.6	0	2.2	0.1	0.7	142.4	26.2	199.5	1.9	254	2015	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0	0.2	0	0	61.4	6.8	43.8	0			
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0	22.0	86.6	0	2.4	0	0	5.3	2.0	6.3	0.1	383	2011	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4.9	10.4	39.0	268.3	0.1	0	0.1	0.8	10.1	6.8	37.7	0.5	453	2015	
Итого за прием пищи:	400	24.3	26.5	92.8	710.1	0.1	4.8	0.2	1.5	219.2	41.8	287.3	2.5			
Всего за день:		56.3	61.0	215.0	1650.2	0.4	22.9	14.6	5.7	629.3	170.4	790.7	8.3			

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	200	5.3	7.5	23.9	185.4	0	0.6	0	0.8	114.9	15.7	94.2	0.3	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	13.2	93.7	0	0.5	0	0	98.8	15.2	75.7	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2011	
Итого за прием пищи:	435	13.3	17.2	66.7	477.6	0.1	1.1	0.1	2.3	232.1	49.0	242.1	2.3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	1.3	5.8	39.3	0	3.0	0.2	0.7	13.1	11.8	27.9	0.7	25	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ	220	5.6	8.3	5.7	122.8	0	10.9	4.5	1.7	47.2	17.8	58.5	1.0	66	2011	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА	70	9.3	14.5	17.9	238.9	0.1	0.2	0	1.4	10.3	14.5	114.1	1.8	282	2011	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	125	10.9	5	25.3	189.8	0.2	0	0.6	5.4	54.8	48.6	150.4	3.1	330	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	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:	685	28.3	29.4	75.5	683.4	0.3	14.1	5.3	9.2	125.6	92.7	350.9	6.6			
Упл.полдник																
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/20	9.9	4.0	17.5	146.7	0	0	2.6	1.5	28.4	31.5	126.0	1.0	261	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.3	4.2	15.5	110.7	0.1	7.2	0.6	0.4	36.9	28.1	68.2	1.0	340	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0	0.5	3.2	0	0.9	0	0	4.7	2.8	5.5	0.6	393	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	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:	570	14.2	9.0	58.3	379.5	0.1	21.1	3.2	2.7	90.8	72.8	214.0	5.5			
Всего за день:		56.3	55.7	212.1	1589.0	0.5	36.3	8.6	14.2	448.5	214.5	807.0	14.4			

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.7	21.9	189.7	0.1	0.6	0	0.9	120.8	38.3	143.5	0.8	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	15.3	99.6	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3	4.4	34.4	189.8	0.1	0	0	1.3	10.4	18.9	48.3	1.4	1	2011	
Итого за прием пищи:	420	11.7	16.0	71.6	479.1	0.2	1.1	0	2.2	230.4	70.8	267.4	2.5			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1.4	3.0	2.9	44.2	0.1	1.8	0	1.9	8.4	8.7	26.0	0.3	12	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	220	5.6	9.3	16.3	173.6	0.2	7.7	0.2	0.9	29.1	25.0	94.9	1.4	77	2011	
ПУДИНГ ИЗ МЯСА	70/5	13.2	29.7	2.6	329.1	0.3	0.1	0	0.7	22.1	4.4	145.8	1.5	290	2011	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	130	2.0	4.3	13.6	100.9	0	5	0	1.5	44.2	25.4	50.0	1.5	357	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0	1.6	0	0.3	6.0	2.9	4	0.8	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:	695	24.3	46.8	65.0	781.7	0.6	16.2	0.2	5.3	109.8	66.4	320.7	5.5			
Упл.полдник																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4.5	3.9	59.5	0	3.5	0.1	0	20.5	7.5	18.5	0.4	101	2004	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	9.7	11.2	29.2	257.5	0.1	0.1	0.1	1.2	180.2	12.5	123.3	0.9	206	2011	
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	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:	570	12.2	16.0	62.3	451.5	0.2	99.6	0.2	1.6	258.6	43.1	183.0	2.3			
Всего за день:		48.7	78.9	210.5	1760.8	1.0	116.9	0.4	9.1	598.8	180.3	771.1	10.3			

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	Р, 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	200	5.6	7.6	23.1	184.2	0.1	0.6	0	0.1	118.3	24.2	129.4	1.0	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	14.2	97.6	0	0.5	0	0	98.8	15.2	75.7	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2011	
Итого за прием пищи:	435	13.6	17.3	66.9	480.3	0.2	1.1	0.1	1.6	235.5	57.5	277.3	3.0			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.9	1.2	4.9	35.1	0	2.4	0	0.8	15.2	10.1	22.7	0.8	34	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	200	2.4	3.3	15.8	106.1	0.1	5.3	0.2	1.1	27.7	19.2	49.1	0.8	82	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	190	11.9	19.3	13.4	276.9	0.2	31.1	0.2	1.1	84.5	33.6	148.0	2.6	132	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	16.7	68.7	0	0	0	0	8.1	4.1	12.8	0.3	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:	670	17.4	24.2	66.9	563.8	0.3	38.8	0.4	3.0	135.5	67.0	232.6	4.5			
Упл.полдник																
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10.1	6.8	7.3	131.0	0	0.1	2.4	0.3	43.7	31.4	143.7	1.1	267	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.5	18.7	126.5	0.1	9.0	0	0.2	35.8	25.6	74.5	1	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0	0.5	3.2	0	0.9	0	0	4.7	2.8	5.5	0.6	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.1	0	0	1	8.4	16.2	40.5	1.2	3	2011	
Итого за прием пищи:	420	15.5	11.6	56.0	391.3	0.2	10.0	2.4	1.5	92.6	76.0	264.2	3.9			
Всего за день:		47.0	53.2	201.4	1483.9	0.7	49.9	2.9	6.1	463.6	200.5	774.1	11.4			

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	200	4.5	7.5	25.6	188.8	0	0.6	0	0.2	111.7	22.1	107.0	0.3	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	14.3	95.7	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	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:	400	8.9	12.4	54.8	367.9	0	1.1	0	0.2	216.7	39.7	200.6	1.0			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4.5	3.9	59.5	0	3.5	0.1	0	20.5	7.5	18.5	0.4	101	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	5.6	2.5	15.5	107.1	0.1	7.7	1.4	0.9	30.9	34.7	103.2	1.2	77	2011	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	10.1	4.0	6.0	104.7	0.1	3.6	3.6	0.7	17.7	10.5	138.1	2.8	439	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.8	5.2	29.9	194.3	0.2	0	0.6	4.0	14.1	93.0	139.8	3.2	313	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	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:	690	24.9	16.5	76.1	558.2	0.4	14.8	5.7	5.6	83.4	145.7	399.6	7.6			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1.5	2.5	3	40.4	0.1	1.9	0	1.7	8.8	9.1	27.0	0.3	10	2015	
ОМЛЕТ	120/5	12.3	16.5	2.1	206.6	0.1	0.2	0.2	2.5	78.9	12.6	166.9	1.8	215	2011	
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	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:	385	15.3	19.3	17.5	306.3	0.2	2.1	0.2	4.2	90.4	24.0	198.3	2.6			
Всего за день:		49.6	48.3	160.0	1280.9	0.6	18.0	5.9	10.0	390.5	209.4	798.5	11.2			

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.7	21.9	189.7	0.1	0.6	0	0.9	120.8	38.3	143.5	0.8	185	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	14.1	92.6	0	0.5	0	0	94.7	12.4	69.2	0.6	394	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4.9	7.4	29.5	204.4	0.1	0.1	0	1.1	97.0	19.7	91.5	1.3	3	2011	
Итого за прием пищи:	425	13.3	18.9	65.5	486.7	0.2	1.2	0	2.0	312.5	70.4	304.2	2.7			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.3	0	0.7	5.2	0	2	0	0	9.2	5.6	9.6	0.2			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	220	4.9	8.9	6.4	128.3	0.1	6.4	0.2	0.9	37.5	16.3	68.8	1.3	56	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	12.0	17.1	30.3	322.7	0.4	13.7	0	1.2	23.5	40.2	188.6	2.7	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0	0	0	0	4.6	0.7	3.6	0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0	1.6	0	0.3	6.0	2.9	4	0.8	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:	680	19.6	27.3	68.2	605.0	0.5	23.7	0.2	2.4	80.8	65.7	274.6	5.0			
Упл.полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23.2	16.2	20.1	323.7	0	0.2	0.1	0.4	178.6	28.8	243.8	1.0	237	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.8	2.1	13.9	82	0	0.3	0	0.1	76.8	8.5	54.8	0.1			
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0	22.0	86.6	0	2.4	0	0	5.3	2.0	6.3	0.1	383	2011	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5.6	4.0	40.1	218.8	0.1	0	0	0.9	10.7	8.0	43.8	0.5	466	2011	
Итого за прием пищи:	405	30.7	22.3	96.1	711.1	0.1	2.9	0.1	1.4	271.4	47.3	348.7	1.7			
Всего за день:		64.1	68.6	241.4	1851.3	0.8	27.8	0.3	5.8	664.7	183.4	927.5	9.4			

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	200	4.4	5.1	15.7	126.6	0	0.6	0	0.3	111.7	13.9	86.5	0.3	93	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	14.2	97.6	0	0.5	0	0	98.8	15.2	75.7	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2011	
Итого за прием пищи:	415	10.0	12.6	59.4	392.2	0.1	1.1	0	1.4	219.5	45.3	203.7	1.9			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1.6	1.1	3.5	30.3	0.1	2.2	0	1.1	10	10.5	31.1	0.4	12	2015	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА Б/П	200	2.0	5.2	12.9	110.2	0.1	5.4	0.2	1.9	28.0	19.9	53.3	0.7	76	2011	
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70/5	15.1	19.0	2.7	240.4	0	0.3	14.4	0.9	36.0	14.9	128.7	1.0	310	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.2	10.1	93.1	0	26.7	0.2	0.8	72.3	26.6	54.3	1.6	132	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	16.7	68.7	0	0	0	0	8.1	4.1	12.8	0.3	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:	685	24.0	29.9	62.0	619.7	0.2	34.6	14.8	4.7	154.4	76.0	280.2	4.0			
Упл.полдник																
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	8.6	5.5	2.8	97.8	0	0.4	2.5	1.4	61.3	28.5	122.2	0.4	267	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.5	18.7	126.5	0.1	9.0	0	0.2	35.8	25.6	74.5	1	321	2011	
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.1	0	0	1	8.4	16.2	40.5	1.2	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:	580	15.4	10.6	64.3	425.2	0.3	105.4	2.5	3.0	162.6	93.4	278.4	3.6			
Всего за день:		49.9	53.2	197.3	1485.6	0.6	141.1	17.3	9.1	536.5	214.7	762.3	9.5			

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"	200	5.8	7.7	24.6	192.1	0.1	0.7	0.2	0.5	137.6	27.9	132.3	0.5	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	9.0	36.3	0	0	0	0	2.9	2.3	4.4	0.5	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4.9	7.4	29.5	204.4	0.1	0.1	0	1.1	97.0	19.7	91.5	1.3	3	2011	
Итого за прием пищи:	425	10.8	15.1	63.1	432.8	0.2	0.8	0.2	1.6	237.5	49.9	228.2	2.3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ РЫБЫ	50	2.3	2.6	4.1	48.9	0	2.2	0.5	1.2	10.3	11.6	37.4	0.5	65	2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ	220	5.6	8.3	5.7	122.8	0	10.9	4.5	1.7	47.2	17.8	58.5	1.0	66	2011	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА	70	9.3	14.5	17.9	238.9	0.1	0.2	0	1.4	10.3	14.5	114.1	1.8	282	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120/5	4.2	4.5	26.2	161.9	0.1	0	0	1.0	9.4	5.4	29.9	0.5	204	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0	13.0	54.5	0	2	0	0	4.8	1.4	2.5	0.1	699	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.3	16.1	77	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
Итого за прием пищи:	685	23.4	30.2	83.0	704.0	0.2	15.3	5.0	5.3	82.0	50.7	242.4	3.9			
Упл.полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПЕЧЕНЬЕМ	130	21.5	13.2	27.2	316.2	0	0.2	0.1	0.8	190.4	26.9	233.8	0.7	238	2011	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.0	5.0	33.0	196.1	0.1	0	0	0.4	17.1	7.3	43.8	0.5	474	2011	
КЕФИР	180	5.2	1.7	7	69.7	0.1	1.2	0	0	209.1	24.4	231.7	0.2	401	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:	510	32.2	20.4	79.9	643.1	0.2	14.4	0.1	2.0	437.4	69.0	523.6	4.3			
Всего за день:		66.9	65.8	237.6	1828.4	0.6	30.5	5.3	8.9	756.9	169.6	994.2	10.5			

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	Р, 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	200	5.3	7.5	23.9	185.4	0	0.6	0	0.8	114.2	15.7	94.0	0.3	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	14.2	97.6	0	0.5	0	0	98.8	15.2	75.7	0.4	397	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2011
Итого за прием пищи:	455	15.8	19.5	67.9	511.9	0.1	1.1	0.1	2.7	240.7	50.9	272.6	2.7		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	1.1	5	32.8	0	2.4	0	0.5	19.6	11.7	22.9	0.7	33	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ	220	6.1	9.4	15.2	172.6	0.2	4.6	0.3	1.7	22.8	32.0	99.2	1.6	80	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10.0	19.2	17.5	280.9	0.2	11.8	0.6	0.3	40.7	30.9	141.4	2.0	344	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	0	0	0	0	0.2	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:	680	18.9	30.0	62.5	598.1	0.4	18.8	0.9	2.5	83.3	74.6	263.5	4.3		
Упл.полдник															
РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ	80/5	14.1	4.8	0.3	100.9	0.1	0.2	4.6	0.1	35.7	42.6	186.4	0.6	245	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.3	4.2	15.5	110.7	0.1	7.2	0.6	0.4	36.9	28.1	68.2	1.0	340	2015
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.1	0	0	1	8.4	16.2	40.5	1.2	3	2011
МАРМЕЛАД	20	0	0	15.9	64.2	0	0	0	0	0.8	0	0	0		
Итого за прием пищи:	445	19.1	9.3	61.5	407.9	0.3	7.4	5.2	1.5	84.5	89.2	299.5	3.3		
Всего за день:		54.3	58.9	203.5	1566.4	0.8	27.3	6.2	6.7	408.5	214.7	835.6	10.3		

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	200	5.8	8.7	21.9	189.7	0.1	0.6	0	0.9	120.2	38.2	143.5	0.8	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	14.3	95.7	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2010	
Итого за прием пищи:	415	11.3	16.0	65.7	453.4	0.2	1.1	0	2.0	228.4	68.0	260.6	2.3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4.5	3.9	59.5	0	3.5	0.1	0	20.5	7.5	18.5	0.4	101	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (С КРУПОЙ)	200	5.0	3.3	12.1	98.2	0.1	4.5	1.3	1.5	25.6	28.5	85.9	0.9	87	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	9.5	17.8	4.6	216.4	0.2	0.8	0.3	0.2	13.5	8.5	106.2	1.2	277	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4.6	3.3	28.3	161.5	0.1	0	0	1.1	10.1	5.9	32.2	0.5	204	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	0	0	0	0	0.2	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:	680	22.0	29.2	73.7	647.4	0.4	8.8	1.7	2.8	69.9	50.4	242.8	3.0			
Упл.полдник																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.7	0.1	4.5	21.5	0	2.5	1.2	0.3	25.5	19	27.5	0.5	41	2011	
БЛИНЫ	140	10.9	9.3	54.4	345.2	0.1	0.6	0	2.1	128.4	23.0	139.3	0.9	726	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0	0.2	0	0	61.4	6.8	43.8	0			
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	2011	
Итого за прием пищи:	390	13.1	11.1	70.3	433.8	0.1	3.3	1.2	2.4	218.0	51.1	215.0	1.9			
Всего за день:		46.9	56.4	221.3	1583.1	0.7	13.2	2.9	7.2	516.3	169.5	718.4	7.2			

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	200	5.6	8.0	23.8	190.7	0.1	0.6	0.4	0.8	115.0	28.6	123.8	0.6	185	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	9.0	36.3	0	0	0	0	2.9	2.3	4.4	0.5	392	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3	4.4	34.4	189.8	0.1	0	0	1.3	10.4	18.9	48.3	1.4	1	2011	
Итого за прием пищи:	420	8.7	12.4	67.2	416.8	0.2	0.6	0.4	2.1	128.3	49.8	176.5	2.5			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	1.7	1.1	3.8	31.5	0.1	2.3	0	1.1	10.6	11.1	32.8	0.4	10	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	200	1.7	5.1	5.5	77.6	0	10.8	0.2	1.7	43.9	14.5	29.9	0.7	66	2011	
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	220	20.2	35.2	25.2	495.8	0.6	11.6	0	0.2	21.2	33.2	255.9	3.3	276	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0	1.6	0	0.3	6.0	2.9	4	0.8	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:	690	25.2	41.9	60.1	719.6	0.7	26.3	0.2	3.3	81.7	61.7	322.6	5.2			
Упл.полдник																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	1.6	5.0	37.2	0	2.5	0.2	0.7	15.3	10.8	24.0	0.6	45	2011	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	14.8	21.8	2.1	263.1	0.1	0.2	0.4	2.3	189.8	16.0	214.9	1.9	230	2015	
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0	22.0	86.6	0	2.4	0	0	5.3	2.0	6.3	0.1	383	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	10.4	5.1	34.0	223.7	0.1	0	0	0.2	51.2	12.5	95.2	0.6	458	2011	
Итого за прием пищи:	435	26.1	28.5	63.1	610.6	0.2	5.1	0.6	3.2	261.6	41.3	340.4	3.2			
Всего за день:		60.5	82.9	202.0	1795.5	1.1	32.0	1.2	8.6	471.6	152.8	839.5	10.9			

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	200	5.8	8.0	21.7	183.2	0.1	0.6	0.2	1.8	114.2	52.4	136.9	1.5	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	14.3	95.7	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2011	
Итого за прием пищи:	415	11.3	15.3	65.5	446.9	0.2	1.1	0.2	2.9	222.4	82.2	254.0	3.0			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.9	3.0	4.8	50.1	0	2.6	0.2	1.4	10.8	9.7	23.4	0.5	25	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	6.1	10.2	14.0	175.5	0.2	6.6	0.2	0.9	21.7	20.9	94.6	1.2	89	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	190	11.9	19.3	13.4	276.9	0.2	31.1	0.2	1.1	84.5	33.6	148.0	2.6	132	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	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:	675	20.3	32.8	53.0	595.1	0.4	40.3	0.6	3.4	117.2	64.2	266.0	4.3			
Упл.полдник																
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	85	8.6	3.4	15.5	128.2	0	0	2.2	1.4	25.1	27.5	110.4	0.8	261	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	2.6	4.2	24.6	147.2	0	0.7	0.2	0.4	16.4	19.9	54.3	0.5	334	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0	0.5	3.2	0	0.9	0	0	4.7	2.8	5.5	0.6	393	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.1	57.8	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:	545	13.2	8.4	65.4	397.5	0	14.6	2.4	2.6	67.0	60.6	184.5	4.8			
Всего за день:		45.3	56.6	195.5	1488.0	0.6	56.0	3.2	8.9	406.6	207.0	704.5	12.1			

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.6	7.6	24.3	188.7	0.1	0.6	0	0.1	118.4	24.2	129.8	1.0	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	14.2	97.6	0	0.5	0	0	98.8	15.2	75.7	0.4	397	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4.9	7.4	29.5	204.4	0.1	0.1	0	1.1	97.0	19.7	91.5	1.3	3	2011	
Итого за прием пищи:	425	13.5	18.1	68.0	490.7	0.2	1.2	0	1.2	314.2	59.1	297.0	2.7			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	11.6	48.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.3	0	0.7	5.2	0	2	0	0	9.2	5.6	9.6	0.2			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	220	5.3	6.1	5.9	102.6	0	6.5	4.5	0.9	42.4	19.1	62.2	1.3	56	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	8.7	9.1	2.6	128.7	0	0.7	9.4	0.7	16.9	11.5	72.1	0.7	301	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.5	18.7	126.5	0.1	9.0	0	0.2	35.8	25.6	74.5	1	321	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	16.7	68.7	0	0	0	0	8.1	4.1	12.8	0.3	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:	690	19.2	20.1	60.7	508.7	0.1	18.2	13.9	1.8	112.4	65.9	231.2	3.5			
Упл.полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23.2	12.9	20.7	296.2	0	0.2	0.1	0.7	178.1	28.8	243.0	1.0	237	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.0	2.7	21.4	0	0	0	0	11.0	1.3	8.1	0	351	2011	
ЧАЙ	180	0.1	0	0.3	1.5	0	0	0	0	2.7	2.3	4.4	0.5	392	2011	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	6.0	2.3	42.1	212.8	0.1	0	0	0.1	13.5	8.8	45.8	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:	560	31.1	16.5	78.8	600.7	0.2	96.2	0.1	1.2	259.7	62.0	338.1	2.5			
Всего за день:		64.3	54.8	219.1	1648.6	0.5	115.6	14.0	4.2	686.3	187.0	866.3	8.7			

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	200	7.4	6.9	35.0	231.7	0.1	0.7	0	1.0	141.8	19.9	120.2	0.4	189	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.9	14.3	95.7	0	0.5	0	0	99.2	13.6	75.6	0.3	395	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.6	4.4	29.5	168.0	0.1	0	0	1.1	9.0	16.2	41.5	1.2	1	2012
Итого за прием пищи:	455	17.8	18.7	79.1	556.3	0.2	1.2	0.1	2.9	268.7	53.5	298.7	2.7		
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	60	0.9	1.1	5	32.8	0	2.4	0	0.5	19.6	11.7	22.9	0.7	33	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ	220	6.2	9.8	15.4	178.6	0.2	4.6	0.3	1.7	25.0	32.1	100.6	1.6	80	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10.0	19.2	17.5	280.9	0.2	11.8	0.6	0.3	40.7	30.9	141.4	2.0	344	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8.7	34.8	0	0	0	0	0.2	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:	680	19.0	30.4	62.7	604.1	0.4	18.8	0.9	2.5	85.5	74.7	264.9	4.3		
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	130	3.3	3.6	20.2	128.5	0.1	9.1	0	0.2	54.6	27.9	88.3	1	319	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0	0.5	3.2	0	0.9	0	0	4.7	2.8	5.5	0.6	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.1	0	0	1	8.4	16.2	40.5	1.2	3	2011
МАРМЕЛАД	20	0	0	15.9	64.2	0	0	0	0	0.8	0	0	0		
Итого за прием пищи:	430	15.3	7.4	78.3	444.4	0.2	10.0	2.5	2.8	92.4	76.3	255.8	3.8		
Всего за день:		55.17	59.23	225.18	1661.75	0.84	31.37	3.5	8.2	573.63	204.5	819.4	10.91		