

2 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг		
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	73,73	34,16	147,46	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	560	27,0	19,4	92,0	609,1	0,28	14,45	0,16	3,98	0,10	137,94	83,25	263,42	5,07	208,44	0,00	0,02	0,02	0,02			
2-й завтрак																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР		
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	259	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР		
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	810	34,6	28,2	79,3	782,2	0,31	26,57	0,20	2,14	0,08	0,27	99,49	103,06	396,62	7,22	1 349,45	15,53	0,11	0,00			
полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР		
Всего за день:		86,8	60,8	264,9	2 041,3	0,8	41,1	0,5	6,8	0,62	0,69	363,79	218,55	898,00	14,21	1 815,69	20,97	0,17	0,06			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26,6	13,6	24,2	297,3	0,08	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	224	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	2,0	0,7	27,7	126,7	0,05	13,20	0,03	0,00	0,00	0,07	10,56	55,44	36,96	0,79	459,36	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	590	38,4	22,0	88,8	680,7	0,23	13,72	0,15	2,00	0,89	0,35	378,61	121,89	531,20	3,70	711,28	17,05	0,02	0,01		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР)	100	1,3	0,0	4,9	26,1	0,10	251,25	0,31	0,67	0,00	0,08	8,04	11,06	16,08	1,01	163,82	3,02	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	94,6	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	19,0	22,8	1,9	288,1	0,05	1,36	0,08	1,92	0,00	0,15	17,06	19,09	160,38	1,61	236,13	6,67	0,13	0,02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21,6	6,9	45,1	328,8	0,59	0,00	0,03	8,94	0,10	0,13	78,05	76,51	197,51	6,09	707,16	4,93	0,03	0,00	197	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	47,9	32,9	106,9	915,7	0,92	261,81	0,62	13,53	0,10	0,46	147,81	151,55	476,07	13,00	1 933,77	21,80	0,22	0,02		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
Всего за день:		111,5	68,1	289,3	2 246,4	1,4	275,7	0,9	16,2	1,43	1,13	642,78	305,68	1 245,23	18,62	2 902,85	44,29	0,28	0,07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	8,7	3,2	143,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ(МАК.ИЗД.ОТВАРНЫЕ, РИС ПРИПУЩЕННЫЙ)	200	4,2	7,0	28,4	326,7	0,16	13,81	0,05	0,33	0,11	0,15	46,60	38,66	111,65	1,57	1 013,59	11,23	0,05	0,00	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ЙОГУРТ	135	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,66	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР							
Итого за прием пищи:	655	22,6	18,8	78,1	706,1	0,26	16,80	0,72	3,05	0,11	0,20	183,34	91,74	242,04	4,95	1 188,47	13,18	0,07	0,00								
2-й завтрак																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР						
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	7,1	9,6	113,6	0,08	6,34	0,62	3,07	0,18	0,09	23,52	22,46	60,31	0,93	320,41	4,97	0,02	0,00	40	2011						
СУП С ВЕРМИШЕЛЮ	250	1,7	2,8	13,3	85,2	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,05	21,22	21,79	49,37	0,86	464,03	4,55	0,03	0,00	103	2011						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,9	13,5	1,7	188,1	0,03	0,01	0,01	0,46	0,00	0,09	11,82	15,10	125,70	1,78	271,43	6,29	0,04	0,00	245	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	ПР							
Итого за прием пищи:	910	47,8	29,9	118,1	851,3	0,31	14,55	0,87	6,17	0,18	0,26	100,20	113,05	376,68	5,96	1 220,29	16,61	0,10	0,00								
полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР						
Всего за день:		49,9	61,9	289,8	2 207,4	0,8	31,5	1,8	9,9	0,73	0,78	399,90	237,03	856,68	12,83	2 666,56	35,23	0,21	0,04								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
	Жир, г	Жир, г	Белки, г	Углеводы, г																			
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	16,8	224,0	0,10	2,00	0,08	0,20	0,00	182,00	34,00	172,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	0,00	382	2011		
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,5	0,5	12,9	62,0	0,04	13,20	0,01	0,83	0,00	21,12	10,56	14,52	2,90	366,96	2,64	0,01	0,00	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,0	0,7	20,3	99,8	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	8,40	9,20	29,80	0,60	44,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	550	15,1	23,7	84,7	669,8	0,24	15,72	0,18	1,64	0,15	327,95	83,85	326,80	4,59	638,35	11,64	0,01	0,00	0,00				
2-й завтрак																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР			
Обед																							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,7	5,0	14,4	114,6	0,06	8,81	0,08	2,52	0,00	36,22	30,30	56,49	1,73	498,95	8,58	0,02	0,00	0,00	75	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	0,00	102	2011		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,2	11,8	10,7	221,9	0,03	0,04	0,06	0,09	0,34	24,88	8,28	45,48	0,67	61,57	3,82	0,01	0,00	0,00	234	2011		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	200	4,4	9,4	42,7	272,8	0,06	0,56	0,00	4,25	0,00	6,71	28,84	86,54	0,61	72,06	0,81	0,03	0,01	0,00	304	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	940	34,0	31,8	122,2	913,1	0,40	14,06	0,39	12,31	0,34	121,67	115,76	300,39	5,73	1158,50	17,66	0,11	0,00	0,00				
полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР			
Всего за день:	74,3	68,7	300,5	2 222,9	0,9	29,9	0,7	14,6	0,93	0,77	565,98	231,85	865,15	12,24	2 055,65	34,74	0,16	0,05	0,05				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23,0	39,9	33,3	466,0	0,09	0,32	0,49	3,17	3,22	0,61	293,57	26,33	360,27	3,23	280,38	30,78	0,07	0,04	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЙОГУРТ	135	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,68	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	555	28,4	43,0	79,6	700,1	0,16	1,07	0,60	3,57	3,22	0,64	405,72	65,40	468,52	6,16	349,41	30,78	0,07	0,04		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,05	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	366,49	3,90	0,03	0,00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	32,7	37,3	103,3	882,1	0,38	18,03	0,42	6,35	0,10	0,31	115,99	89,20	332,66	4,93	827,96	11,60	0,20	0,04		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
Всего за день:	86,3	93,5	276,5	2 232,2	0,8	19,2	1,2	10,6	3,76	1,27	638,07	186,84	1 039,14	13,01	1 435,17	47,82	0,31	0,12			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В12, мг		
Завтрак																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,6	14,6	371,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,26	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	0,04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,88	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
СОК (ИНДУПАК)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,80	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	650	34,2	22,8	83,2	698,5	0,17	10,48	0,20	2,61	0,10	0,53	364,27	82,76	427,70	2,05	752,37	11,38	0,04	0,04			
2-й завтрак																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ГР	
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2,9	3,0	20,2	119,4	0,12	6,60	0,20	1,47	0,00	0,05	23,85	29,26	70,34	1,13	485,13	5,00	0,03	0,00	0,00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	130	15,6	18,8	14,2	286,9	0,07	1,40	0,10	2,12	0,00	0,08	15,55	23,73	145,50	2,04	292,60	6,16	0,05	0,00	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	7,2	28,5	196,0	0,17	13,84	0,05	0,32	0,11	0,15	46,70	38,76	111,92	1,57	1 016,13	11,25	0,05	0,00	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	940	26,7	29,5	107,8	805,6	0,45	28,44	0,35	4,94	0,11	0,33	137,91	124,87	389,32	6,93	2 099,28	23,21	0,14	0,00			
полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ГР	
Всего за день:		86,1	65,5	284,6	2 154,1	0,9	39,0	0,7	8,2	0,65	1,18	618,54	239,87	1 054,98	10,90	3 109,45	40,03	0,22	0,08			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
					0,1	2,5															
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18,0	20,3	6,4	278,3	0,06	0,62	0,08	1,94	0,00	0,10	11,83	22,07	152,29	2,28	313,53	6,68	0,05	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	28,2	26,9	80,6	676,6	0,26	10,74	0,12	2,58	0,10	0,23	96,86	81,93	302,06	6,36	660,78	9,70	0,09	0,02		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	6,0	8,2	92,7	0,04	4,10	0,30	2,70	0,00	0,04	24,13	18,68	40,48	0,87	284,05	3,85	0,02	0,00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	41,38	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	8,7	7,2	50,8	237,0	0,17	0,00	0,04	1,53	0,00	0,00	36,61	45,78	196,81	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	32,5	36,2	119,6	927,5	0,39	19,71	0,61	9,84	0,00	0,11	131,86	123,74	488,03	8,33	663,53	8,01	0,06	0,00		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР
Всего за день:		85,9	76,3	293,8	2 254,1	0,9	30,6	0,9	13,1	0,54	0,66	345,08	237,91	1 028,05	16,61	1 572,11	23,15	0,19	0,06		