

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 13»

(РЖД лицей №13)



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 219 от 08.08.2025 г.

Директор РЖД лицея № 13

Н.Л. Банных

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возраст 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд																				
возрастная категория: Дети 12 лет и старше																				
1 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,44	11,31	27,31	236,79	0,92	0,16	0,23	40,32	1,03	186,87	179,44	54,98	1,22	85,43	0,01	0,00	0,37	272	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	39,44	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	106	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1,96	3,43	5,87	62,16	0,05	0,02	0,05	72,00	0,98	53,40	42,53	4,40	0,07	7,77	0,00	0,00	0,06	96	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	590	18,64	21,78	69,33	548,49	11,47	0,31	0,45	151,78	2,01	445,58	358,65	86,42	2,75	316,28	0,01	0,00	0,52		
II Завтрак																				
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	280	0,21	0,00	31,63	127,36	11,44	0,06	0,07	0,03	0,00	19,34	39,34	2,48	2,87	64,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,92	6,66	6,28	92,77	2,83	0,05	0,03	121,92	0,00	25,53	40,70	8,16	0,55	67,93	0,02	0,00	0,03	27	2013
СУП РЫБНЫЙ	250	7,38	8,80	16,44	174,48	7,21	0,09	0,09	63,21	1,30	23,84	49,20	22,43	1,98	63,55	0,01	0,02	0,76	273	2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,27	12,78	8,64	182,66	7,79	0,06	0,06	30,27	1,90	36,57	73,12	20,70	1,32	64,69	0,01	0,02	0,90	524	2022
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,86	0,00	3,54	18,87	0,35	0,02	0,03	75,65	0,00	3,94	11,41	1,49	0,09	22,79	0,00	0,00	0,00	671	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,02	4,30	41,77	221,86	0,00	0,04	0,02	137,17	0,56	12,12	43,51	7,92	1,21	60,20	0,01	0,00	0,74	297	2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,00	1,98	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
Итого за прием пищи:	970	28,50	40,50	119,64	959,55	18,18	0,37	0,28	492,32	3,91	137,11	264,82	80,50	6,65	358,99	0,05	0,03	2,51		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,18	0,04	32,76	133,11	4,80	0,01	0,01	0,00	0,00	16,81	11,42	3,88	0,05	12,18	0,00	0,00	0,00	789	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ВАРИАНТ 2	50	6,23	4,98	16,28	135,69	0,05	0,03	0,05	65,86	0,00	107,55	72,05	14,60	0,93	42,47	0,00	0,00	0,00	96	2013
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,43	3,88	18,43	130,37	0,97	0,05	0,01	29,92	0,09	103,38	96,07	6,96	0,02	33,52	0,00	0,00	0,04	3	ТТК
Итого за прием пищи:	450	11,84	8,90	67,47	399,17	5,82	0,09	0,07	95,78	0,09	227,74	179,54	25,44	1,00	88,17	0,00	0,00	0,04		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	100	1,59	1,80	9,34	75,10	5,01	0,06	0,05	0,50	0,00	17,74	37,36	21,59	0,87	95,98	0,02	0,00	0,13	81	2022
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	280	17,06	11,36	35,60	312,88	16,65	0,31	0,28	109,59	3,99	70,21	102,63	39,14	1,67	92,56	0,02	0,02	0,65	1	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,71	19,44	101,27	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	18,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	680	25,61	14,11	80,06	566,62	21,69	0,49	0,39	110,09	3,99	127,12	176,31	72,70	4,46	261,21	0,04	0,02	0,86		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	2,60	5,00	7,00	113,00	1,40	0,06	0,34	50,00	0,00	240,00	170,00	28,00	0,00	92,00	0,00	0,00	0,04	831	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	4,31	22,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,00	0,00	0,03	114	2013
Итого за прием пищи:	215	3,71	5,09	11,31	135,47	1,40	0,08	0,34	50,00	0,00	243,11	181,34	32,46	0,27	111,35	0,00	0,00	0,07		
Всего за день:		88,51	90,38	379,44	2736,66	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	12,81	17,75	5,97	234,87	0,33	0,08	0,20	292,48	4,46	361,92	69,77	23,09	1,45	53,19	0,01	0,00	0,68	418	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	570	21,16	28,46	49,35	544,54	10,80	0,25	0,38	336,60	4,61	517,01	200,45	39,75	3,19	191,02	0,01	0,00	0,78		
II Завтрак																				
СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	1,40	0,20	28,00	119,40	10,00	0,08	0,04	16,00	0,00	36,00	26,00	2,00	0,60	58,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	2,88	0,32	33,74	149,36	10,00	0,10	0,04	16,00	0,00	40,14	41,12	7,94	0,96	83,80	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ "СВЕТОФОР"	100	1,10	5,00	3,40	63,30	10,57	0,02	0,02	10,00	0,00	13,80	27,90	4,90	0,50	31,90	0,00	0,00	0,40	156	2022
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	4,95	5,86	18,01	144,58	5,51	0,07	0,09	107,26	1,06	40,39	79,68	17,83	0,94	87,43	0,01	0,02	0,54	137	2013
КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	120	17,84	15,81	13,79	268,81	0,78	0,12	0,17	109,82	2,13	26,83	98,20	37,83	2,60	71,10	0,02	0,02	0,65	611	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	180	3,73	9,85	35,98	247,50	4,84	0,15	0,12	108,29	0,14	19,97	90,78	6,84	0,87	68,28	0,01	0,00	0,30	636	2022
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	0,22	0,12	8,42	36,00	1,88	0,02	0,01	0,00	0,00	16,25	6,84	2,27	0,18	22,37	0,00	0,00	0,00	812	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	950	34,84	37,47	109,78	917,58	23,58	0,49	0,44	335,37	3,33	142,26	348,76	87,49	6,57	358,48	0,04	0,03	2,01		
Полдник																				
ЗЕФИР	70	1,72	0,30	68,96	285,46	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	27,50	7,58	3,79	0,89	28,86	0,00	0,00	0,00	2	ТТК
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
Итого за прием пищи:	390	5,17	2,37	92,55	410,45	10,29	0,06	0,10	0,02	0,00	108,62	75,78	18,97	2,09	166,62	0,00	0,00	0,05		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОВОЩАМИ	100	1,10	3,36	3,22	48,43	9,69	0,04	0,05	16,73	0,00	24,83	17,26	13,58	0,84	39,53	0,03	0,00	0,17	51	2022
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,62	9,97	5,92	163,86	2,30	0,09	0,14	73,41	1,50	43,56	152,86	15,98	1,79	73,85	0,01	0,02	0,52	511	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	180	2,54	3,81	31,33	169,76	0,42	0,16	0,08	71,70	0,06	24,62	123,47	83,22	0,87	92,41	0,01	0,00	0,33	657	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	1,01	0,06	17,63	75,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,04	26,28	1,70	0,28	44,24	0,00	0,00	0,01	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	8,61	44,94	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,06	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	650	22,05	17,86	79,67	570,48	12,73	0,40	0,34	161,96	1,56	148,86	342,55	123,39	4,72	288,73	0,05	0,02	1,09		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	4,31	22,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,00	0,00	0,03	114	2013
Итого за прием пищи:	215	6,91	6,49	13,71	142,47	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	243,11	191,34	22,46	0,47	111,35	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:		93,01	92,97	378,80	2734,88	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	5,04	21,66	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,39	0,11	0,06	12,01	0,00	0,00	0,00	504	2013
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,50	12,42	36,88	293,30	0,85	0,08	0,16	114,38	1,11	219,67	109,86	26,69	1,59	94,02	0,01	0,00	0,38	256	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,80	2,29	0,00	28,25	0,02	0,00	0,02	31,55	0,00	59,84	32,00	2,24	0,06	7,04	0,00	0,00	0,00	106	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	558	12,56	22,50	70,21	535,75	3,99	0,15	0,25	211,63	1,26	316,76	174,29	36,78	3,29	162,37	0,01	0,00	0,39		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	180	5,03	4,50	19,78	139,72	1,62	0,05	0,23	39,56	0,00	217,58	169,03	26,97	0,18	44,76	0,00	0,00	0,36	535	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	200	6,51	4,62	25,52	169,68	1,62	0,07	0,23	39,56	0,00	221,72	184,15	32,91	0,54	70,56	0,00	0,00	0,40		
Обед																				
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	1,85	5,31	7,48	84,47	1,81	0,02	0,04	160,45	0,33	26,97	25,37	5,51	0,87	115,33	0,01	0,00	0,00	183	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,14	4,71	28,20	175,75	7,22	0,05	0,18	105,21	1,53	48,14	64,06	26,76	2,15	112,11	0,02	0,02	0,48	215	2022
КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	100	12,15	14,13	14,66	234,44	0,04	0,28	0,10	0,00	2,50	35,83	103,95	26,58	0,88	85,99	0,01	0,02	0,60	537	2022
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5,27	7,15	35,75	228,41	15,12	0,10	0,09	119,46	0,00	50,31	74,06	18,32	1,66	95,68	0,01	0,00	0,30	201	2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	0,11	0,08	7,63	32,12	0,56	0,01	0,01	0,45	0,00	12,17	4,03	4,64	0,50	14,09	0,00	0,00	0,00	818	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,41	0,36	17,04	88,98	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,30	44,91	17,64	1,08	76,62	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,71	19,44	101,27	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	18,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	950	32,77	32,45	130,20	945,44	24,75	0,60	0,47	385,57	4,36	204,62	316,38	99,45	7,74	499,82	0,05	0,04	1,50		
Полдник																				
ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	200	16,00	10,23	50,03	356,19	4,87	0,05	0,21	91,12	1,03	233,58	115,86	17,03	1,93	80,65	0,00	0,00	0,27	734	2022
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,09	0,03	17,37	70,11	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	13,59	8,86	3,97	0,09	21,34	0,00	0,00	0,00	787	2022
Итого за прием пищи:	400	16,09	10,26	67,40	426,30	5,83	0,05	0,21	91,12	1,03	247,17	124,72	21,00	2,02	101,99	0,00	0,00	0,27		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,61	3,30	2,52	42,22	6,58	0,05	0,03	0,07	0,00	15,90	29,39	14,23	0,84	21,36	0,00	0,00	0,00	15	2016
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	11,39	4,61	12,21	136,30	0,97	0,15	0,21	72,08	3,20	95,68	199,91	58,43	1,01	128,03	0,03	0,01	0,74	351	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	3,40	7,20	27,14	186,96	15,18	0,18	0,12	35,87	0,00	34,43	111,85	17,54	0,73	83,63	0,01	0,00	0,62	126	2011
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,12	0,05	5,66	25,60	11,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,52	2,28	1,78	0,13	28,08	0,00	0,00	0,00	812	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,97	0,24	11,54	60,22	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,32	30,39	11,94	0,72	51,86	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,72	19,44	101,28	0,00	0,09	0,06	0,00	0,00	18,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	22,33	16,12	78,51	552,58	33,81	0,51	0,42	108,02	3,20	183,75	373,82	103,92	4,03	312,96	0,04	0,01	1,44		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	0,00	0,00	15,08	60,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,82	10,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
Итого за прием пищи:	210	0,53	7,25	24,90	166,97	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	25,98	26,64	5,94	0,38	52,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		90,79	93,20	396,74	2796,72	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	7,72	9,95	39,41	278,07	11,67	0,08	0,16	118,29	2,17	258,90	101,46	23,25	0,90	88,99	0,01	0,00	0,53	430	2022
СОУС ИЗ КУРАГИ	30	0,45	0,03	11,72	49,28	6,65	0,02	0,02	2,16	0,00	13,58	8,82	0,91	0,21	24,79	0,00	0,00	0,15	477	2013
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	8,63	37,83	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	1,20	0,99	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	560	11,66	20,04	74,53	523,73	22,61	0,15	0,28	164,57	2,32	353,02	178,90	32,54	3,12	253,04	0,01	0,00	0,73		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	2,34	4,50	6,30	101,70	1,26	0,05	0,31	45,00	0,00	216,00	153,00	25,20	0,00	82,80	0,00	0,00	0,04	831	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	200	3,82	4,62	12,04	131,66	1,26	0,07	0,31	45,00	0,00	220,14	168,12	31,14	0,36	108,60	0,00	0,00	0,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,20	3,29	9,37	71,89	2,37	0,03	0,05	167,23	0,00	43,69	38,86	32,55	0,18	21,00	0,00	0,00	0,05	74	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,01	8,30	25,48	196,66	8,05	0,10	0,11	57,18	1,25	27,84	98,93	29,41	1,59	83,44	0,02	0,02	0,64	235	2022
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	13,79	14,57	1,40	200,89	1,06	0,07	0,14	78,21	2,40	20,86	97,17	13,04	1,60	81,84	0,01	0,02	0,26	568	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,57	3,12	43,58	212,69	12,46	0,14	0,12	51,90	0,55	47,74	91,56	20,54	0,26	68,28	0,01	0,00	0,29	643	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	6,42	0,13	23,03	94,97	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	21,58	13,82	8,78	0,50	60,71	0,00	0,00	0,00	825	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	950	35,99	30,24	133,04	934,49	24,16	0,45	0,47	354,52	4,20	186,73	385,70	122,14	5,61	392,67	0,04	0,03	1,36		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	6,28	14,53	41,06	322,83	0,16	0,20	0,06	48,09	0,73	78,48	82,83	17,13	0,86	45,28	0,01	0,00	0,31	1020	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,97	0,24	11,52	60,04	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	8,31	30,30	11,92	0,72	51,70	0,00	0,00	0,08	114	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
Итого за прием пищи:	340	9,41	14,77	56,78	400,32	0,19	0,26	0,07	48,09	0,73	98,78	119,21	29,14	2,18	118,05	0,01	0,00	0,39		
Ужин																				
САЛАТ "МОЗАИКА"	100	1,12	2,92	8,90	66,36	14,39	0,08	0,08	31,52	0,13	25,03	33,22	16,82	1,99	32,40	0,01	0,00	0,20	134	2022
ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	7,96	5,82	8,60	118,62	5,52	0,14	0,09	65,12	2,06	44,11	75,18	18,64	1,91	63,71	0,02	0,02	0,38	393	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,02	4,30	41,77	221,86	0,00	0,04	0,02	137,17	0,56	12,12	43,51	7,92	1,21	60,20	0,01	0,00	0,74	297	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	620	19,02	15,43	88,73	570,99	20,38	0,37	0,33	233,82	2,75	197,19	242,95	51,10	6,17	219,84	0,04	0,02	1,36		
Ужин 2																				
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,14	54,00	0,00	140,00	90,00	28,00	0,20	82,00	0,00	0,00	0,04	833	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	13,74	135,96	1,40	0,10	0,14	54,00	0,00	144,14	105,12	33,94	0,56	107,80	0,00	0,00	0,08		
Всего за день:		87,18	90,22	378,86	2697,15	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,98	8,36	27,51	205,20	0,58	0,16	0,13	138,72	1,56	194,20	133,74	22,10	0,83	87,38	0,00	0,00	0,38	274	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	570	14,80	20,58	69,42	529,75	11,05	0,33	0,32	182,84	1,71	350,03	243,94	41,34	2,53	272,15	0,00	0,00	0,48		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	0,00	0,00	28,28	113,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	15,00	0,10	0,30	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	1,48	0,12	34,02	143,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,14	30,12	6,04	0,66	50,80	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,55	3,39	16,78	103,86	3,41	0,02	0,04	41,73	0,00	22,84	36,62	10,70	1,88	60,06	0,01	0,00	0,39	109	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	6,31	12,76	19,36	206,72	8,10	0,18	0,24	184,75	2,56	60,85	75,60	43,99	2,28	112,56	0,02	0,02	0,84	258	2022
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	16,78	12,36	14,15	234,96	6,69	0,07	0,09	121,59	2,53	12,15	84,23	26,09	1,51	103,63	0,02	0,01	0,47	544	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,73	8,30	34,30	226,82	26,44	0,07	0,08	65,15	0,00	99,90	69,37	36,41	2,00	56,04	0,01	0,00	0,52	328	2022
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,16	0,07	6,02	28,31	1,98	0,01	0,01	0,00	0,00	12,35	3,27	6,26	0,18	20,02	0,00	0,00	0,00	811	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	930	35,53	37,71	120,79	958,06	46,62	0,46	0,49	413,22	5,09	233,11	314,45	141,27	9,33	429,71	0,06	0,03	2,34		
Полдник																				
ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	10,62	8,69	34,23	257,61	0,00	0,13	0,14	120,35	2,70	175,00	103,33	5,93	0,30	55,00	0,00	0,00	0,30	5	ТТК
СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	180	0,00	0,00	19,90	79,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	10,00	0,30	0,50	15,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	39,44	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	106	2013
Итого за прием пищи:	360	14,35	11,67	59,87	402,50	0,03	0,15	0,16	159,79	2,70	258,94	168,45	14,97	1,24	104,60	0,00	0,00	0,34		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	1,07	0,00	2,34	13,61	4,01	0,03	0,03	0,00	0,00	7,57	15,45	3,01	0,23	35,02	0,01	0,00	0,17	113	2013
ПЛОВ КУРИНЫЙ	280	12,50	15,25	46,75	374,25	2,97	0,20	0,26	94,10	0,00	63,00	198,86	54,18	2,18	109,80	0,03	0,02	0,51	592	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	0,15	0,02	10,17	44,31	2,72	0,01	0,00	0,00	0,00	13,19	3,37	3,37	0,15	28,52	0,00	0,00	0,00	821	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	660	19,24	15,99	83,70	559,61	9,70	0,34	0,33	94,10	0,00	104,64	247,92	72,44	3,68	224,94	0,04	0,02	0,76		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	6,52	15,14	149,96	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	244,14	195,12	23,94	0,56	117,80	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		92,68	92,59	382,94	2742,96	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	9,12	9,62	26,37	228,54	4,82	0,12	0,24	152,31	2,38	290,96	154,62	31,11	0,86	118,48	0,01	0,00	0,96	427	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
Итого за прием пищи:	550	14,49	19,02	76,17	534,38	15,29	0,26	0,43	216,45	2,53	413,75	290,30	46,77	2,70	257,31	0,01	0,00	1,00		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	0,00	0,00	15,08	60,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,82	10,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	300	1,87	0,41	32,81	142,41	2,00	0,04	0,03	1,60	0,00	42,06	39,52	7,74	1,36	72,80	0,00	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	0,95	4,91	10,04	88,14	3,67	0,05	0,05	0,10	0,00	44,16	28,16	9,45	0,77	59,35	0,01	0,00	0,02	83	2022
ЩИ "НОВГОРОДСКИЕ"	250	2,06	6,78	20,94	153,02	14,53	0,06	0,04	85,20	0,00	79,04	72,34	33,68	2,78	68,65	0,02	0,02	0,34	287	2022
РЫБА (ГОРБУША) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,47	20,36	7,45	262,92	2,11	0,19	0,14	89,46	1,60	36,79	128,10	23,15	0,87	98,69	0,02	0,01	0,34	349	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	2,74	7,92	30,35	203,62	5,93	0,11	0,07	123,54	1,08	45,29	81,95	26,30	0,98	61,18	0,01	0,00	0,53	435	2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,00	1,98	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,71	19,44	101,27	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	18,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	970	26,50	41,04	114,15	933,68	26,24	0,55	0,35	298,30	2,68	245,67	355,91	112,38	7,08	366,20	0,06	0,03	1,35		
Полдник																				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	70	9,46	14,60	21,64	255,85	0,15	0,06	0,10	147,49	1,48	87,62	63,41	15,81	0,64	30,17	0,00	0,00	0,29	11	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,36	9,72	50,64	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	9,45	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
Итого за прием пищи:	320	14,43	16,63	46,05	392,48	0,44	0,14	0,20	147,50	1,48	162,19	120,61	22,99	1,94	89,92	0,00	0,00	0,33		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ПРИПУЩЕННОЙ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ	100	1,02	0,17	10,79	48,77	1,85	0,05	0,05	126,50	0,00	36,29	39,96	25,13	0,20	53,17	0,00	0,00	0,03	69	2022
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	10,12	7,40	5,12	127,56	12,64	0,16	0,17	91,97	3,31	60,01	152,54	21,88	0,61	62,87	0,02	0,01	0,18	488	2022
МАКАРОНЫ С ТОМАТОМ	180	2,62	3,81	30,65	167,37	9,72	0,05	0,05	17,63	0,00	47,50	65,54	21,48	2,11	83,97	0,01	0,01	0,96	403	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	6,42	0,13	23,03	94,97	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	21,58	13,82	8,78	0,50	60,71	0,00	0,00	0,00	825	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	8,61	44,94	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,06	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	670	24,96	12,17	91,16	551,13	24,43	0,35	0,33	236,10	3,31	184,19	294,54	86,18	4,36	299,42	0,03	0,02	1,23		
Ужин 2																				
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	148,00	84,00	18,00	0,20	88,55	0,00	0,00	0,00	835	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	14,14	137,96	1,60	0,06	0,26	0,05	0,00	152,14	99,12	23,94	0,56	114,35	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		89,53	94,39	374,48	2692,04	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	200	4,09	11,56	54,39	337,96	3,44	0,18	0,24	168,32	1,34	292,48	95,08	38,88	1,49	82,53	0,01	0,00	0,01	275	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	8,63	37,83	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	1,20	0,99	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	560	10,29	13,98	89,93	525,50	7,73	0,28	0,35	168,34	1,34	382,44	177,30	53,20	4,04	246,09	0,01	0,00	0,10		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	2,60	5,00	6,99	112,89	1,40	0,06	0,34	49,95	0,00	239,76	169,83	27,97	0,00	91,91	0,00	0,00	0,04	831	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	4,08	5,12	12,73	142,85	1,40	0,08	0,34	49,95	0,00	243,90	184,95	33,91	0,36	117,71	0,00	0,00	0,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,20	3,29	9,37	71,89	2,37	0,03	0,05	167,23	0,00	43,69	38,86	32,55	0,18	21,00	0,00	0,00	0,05	74	2022
СУП С ЛАПШОЙ	250	4,95	9,63	10,73	149,39	0,73	0,04	0,03	133,09	0,00	33,18	40,43	11,59	0,69	80,02	0,01	0,01	0,49	280	2022
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	20,46	22,60	9,69	324,00	3,84	0,12	0,05	84,67	3,91	38,75	69,15	21,30	0,61	84,46	0,01	0,01	0,49	485	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,57	3,12	43,58	212,69	12,46	0,14	0,12	51,90	0,55	47,74	91,56	20,54	0,26	68,28	0,01	0,00	0,29	643	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	930	36,19	39,47	118,18	973,92	20,84	0,46	0,30	436,89	4,46	199,72	296,70	104,28	5,49	347,16	0,03	0,02	1,44		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИЫ	200	0,17	0,06	13,93	58,06	3,80	0,00	0,01	0,00	0,00	16,75	12,03	0,27	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	785	2022
ПРЯНИКИ	40	2,29	2,82	33,10	166,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,20	3,96	8,00	1,24	1,29	10,40	0,00	0,00	0,65	608	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,12	5,68	29,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,10	14,97	5,88	0,36	25,54	0,00	0,00	0,04	114	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	390	5,36	10,45	70,63	404,31	13,80	0,10	0,07	64,11	0,35	63,97	74,64	16,33	2,42	138,54	0,00	0,00	0,71		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ	100	7,57	3,89	3,28	78,41	11,59	0,12	0,07	51,78	1,67	57,10	156,58	11,91	0,87	59,46	0,03	0,01	0,26	50	2022
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ	120	12,10	9,73	1,26	141,06	0,63	0,11	0,21	82,35	2,18	45,13	117,54	19,76	0,94	61,02	0,02	0,02	0,58	459	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	4,15	6,57	31,35	201,13	3,98	0,05	0,17	30,58	0,00	134,73	114,85	40,70	1,20	73,55	0,01	0,00	0,71	432	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
Итого за прием пищи:	680	29,50	20,91	64,53	565,49	16,23	0,38	0,50	164,71	3,85	269,83	425,29	84,34	4,73	266,70	0,06	0,03	1,63		
Ужин 2																				
СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	1,40	0,20	28,00	119,40	10,00	0,08	0,04	16,00	0,00	36,00	26,00	2,00	0,60	58,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	2,88	0,32	33,74	149,36	10,00	0,10	0,04	16,00	0,00	40,14	41,12	7,94	0,96	83,80	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		88,30	90,25	389,74	2761,43	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
КАША ПШЕННАЯ	200	7,70	11,98	38,42	292,35	0,60	0,14	0,11	168,06	1,11	146,24	94,98	21,68	1,85	87,68	0,01	0,00	0,50	177.1	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	590	13,82	20,99	79,13	561,93	2,63	0,26	0,20	213,76	1,26	197,23	147,22	35,45	4,59	183,85	0,01	0,00	0,59		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	6,52	15,14	149,96	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	244,14	195,12	23,94	0,56	117,80	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,87	5,04	6,01	80,63	3,81	0,06	0,05	0,00	0,00	17,13	42,96	4,96	0,77	29,14	0,00	0,00	0,17	12	2016
УХА ПО-ЦАРСКИ	250	4,13	8,00	19,50	166,52	4,38	0,12	0,13	117,75	2,40	53,00	95,50	31,91	1,45	89,13	0,00	0,00	0,50	275	2022
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	280	19,36	19,55	52,11	461,83	38,54	0,22	0,30	165,07	2,79	103,10	154,10	63,82	1,97	106,58	0,04	0,03	0,93	500	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	1,01	0,06	17,63	75,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,04	26,28	1,70	0,28	44,24	0,00	0,00	0,01	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	910	32,89	33,36	119,69	912,38	47,05	0,51	0,54	282,94	5,19	231,15	349,08	114,27	5,59	320,69	0,04	0,03	1,69		
Полдник																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	12,06	32,95	254,71	0,00	0,05	0,03	0,00	1,00	47,33	37,80	13,50	0,63	38,00	0,01	0,00	0,25	609	2013
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
Итого за прием пищи:	330	5,67	13,85	60,71	390,18	10,47	0,12	0,18	0,04	1,00	154,52	141,72	17,28	1,53	123,73	0,01	0,00	0,25		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,10	3,41	9,96	74,93	3,76	0,02	0,03	0,00	0,00	26,57	29,16	21,41	1,97	80,68	0,02	0,00	0,35	54	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120	9,21	5,38	3,65	99,86	1,00	0,14	0,07	133,85	1,98	106,00	86,87	14,41	0,94	111,97	0,01	0,02	0,60	580	2022
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	180	4,12	3,23	48,15	238,15	0,80	0,06	0,03	165,35	0,07	18,53	88,51	32,12	0,86	93,73	0,01	0,00	0,36	660	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
Итого за прием пищи:	660	20,04	14,17	89,41	566,45	5,85	0,31	0,24	299,21	2,05	228,82	261,74	75,12	5,17	346,13	0,04	0,02	1,35		
Ужин 2																				
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,14	54,00	0,00	140,00	90,00	28,00	0,20	82,00	0,00	0,00	0,04	833	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	13,74	135,96	1,40	0,10	0,14	54,00	0,00	144,14	105,12	33,94	0,56	107,80	0,00	0,00	0,08		
Всего за день:		86,98	94,01	377,82	2716,86	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	11,63	12,11	5,16	176,15	1,20	0,09	0,08	238,56	2,42	170,56	109,38	42,11	0,63	102,44	0,01	0,00	0,57	413	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	590	21,93	23,58	56,81	534,79	11,67	0,28	0,28	302,68	2,57	330,53	234,70	67,29	2,69	313,01	0,01	0,00	0,67		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	148,00	84,00	18,00	0,20	88,55	0,00	0,00	0,00	835	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	14,14	137,96	1,60	0,06	0,26	0,05	0,00	152,14	99,12	23,94	0,56	114,35	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	100	1,65	12,93	21,66	209,59	12,67	0,03	0,05	10,15	0,00	38,78	27,96	11,62	1,13	34,11	0,01	0,00	0,17	182	2022
СУП ХАРЧО	250	2,93	4,26	29,94	169,82	1,23	0,04	0,06	149,64	1,39	17,44	56,64	20,45	1,78	100,01	0,02	0,01	0,67	252	2022
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	8,91	6,77	8,76	131,61	1,94	0,13	0,07	59,37	1,90	15,91	102,07	18,48	2,47	87,53	0,01	0,01	0,41	495	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,35	5,66	56,33	289,66	7,94	0,08	0,04	175,22	0,94	23,82	54,95	21,05	0,64	79,63	0,02	0,00	0,55	300	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	910	22,52	30,33	145,33	945,56	23,81	0,37	0,26	394,38	4,23	128,82	277,94	83,57	7,74	373,95	0,06	0,02	1,88		
Полдник																				
СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	0,05	0,72	26,65	113,28	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	9,00	1,00	0,34	28,00	0,00	0,00	0,25	537	2013
ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	10,62	8,69	34,23	257,61	0,00	0,13	0,14	120,35	2,70	175,00	103,33	5,93	0,30	55,00	0,00	0,00	0,30	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	370	12,15	9,53	66,62	400,85	0,08	0,15	0,14	120,35	2,70	198,94	127,45	12,87	1,00	108,80	0,00	0,00	0,59		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,92	3,39	3,36	48,73	6,58	0,05	0,03	0,07	0,00	15,90	29,39	14,23	0,84	21,36	0,00	0,00	0,00	15	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	13,89	11,79	50,50	363,67	22,22	0,29	0,27	32,42	0,00	101,45	209,82	67,74	1,58	108,93	0,03	0,03	0,74	449	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	620	18,86	15,78	87,19	568,44	30,24	0,44	0,36	32,49	0,00	145,43	265,67	88,39	5,45	172,09	0,03	0,03	0,78		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	6,52	15,14	149,96	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	244,14	195,12	23,94	0,56	117,80	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		90,02	90,86	385,23	2737,56	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,54	3,88	46,09	233,44	0,61	0,11	0,08	167,54	1,28	85,70	95,66	21,56	1,49	110,85	0,01	0,00	0,00	271	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1,96	3,43	5,87	62,16	0,05	0,02	0,05	72,00	0,98	53,40	42,53	4,40	0,07	7,77	0,00	0,00	0,06	96	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	8,63	37,83	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	1,20	0,99	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	600	13,29	10,21	95,79	527,54	5,13	0,28	0,29	239,56	2,26	273,57	254,25	40,82	3,97	285,96	0,01	0,00	0,15		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	200	0,00	0,00	22,09	88,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,55	11,10	0,33	0,56	16,65	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,36	9,72	50,64	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	9,45	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	230	1,92	0,36	31,81	139,02	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	15,00	11,10	0,33	0,86	16,65	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	0,62	2,99	20,98	113,28	4,63	0,05	0,06	10,40	0,00	24,14	51,92	24,47	1,42	115,23	0,01	0,00	0,53	142	2022
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,96	5,26	28,49	181,14	6,58	0,08	0,09	70,21	1,60	34,86	90,93	31,56	1,26	134,30	0,01	0,02	0,53	218	2022
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	15,72	22,25	48,04	455,29	7,18	0,21	0,13	172,35	1,95	40,14	88,56	41,50	1,99	84,68	0,03	0,02	0,51	4	ТТК
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	0,15	0,02	10,17	44,31	2,72	0,01	0,00	0,00	0,00	13,19	3,37	3,37	0,15	28,52	0,00	0,00	0,00	821	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	930	28,45	31,35	137,86	951,41	21,11	0,46	0,31	252,96	3,55	137,35	280,14	118,72	6,30	440,13	0,05	0,04	1,69		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	70	9,46	14,60	21,64	255,85	0,15	0,06	0,10	147,49	1,48	87,62	63,41	15,81	0,64	30,17	0,00	0,00	0,29	11	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	370	16,16	21,20	39,14	418,85	12,75	0,18	0,43	197,55	1,98	361,62	266,41	36,81	1,14	169,17	0,00	0,00	0,31		
Ужин																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,69	2,47	4,86	44,43	2,34	0,04	0,05	50,53	0,00	23,33	29,16	2,17	0,35	61,56	0,01	0,00	0,22	48	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №2)	100	12,55	10,98	8,97	184,90	0,40	0,19	0,11	50,29	2,21	18,74	80,56	28,74	0,82	73,89	0,02	0,01	0,67	534	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,73	8,30	34,30	226,82	26,44	0,07	0,08	65,15	0,00	99,90	69,37	36,41	2,00	56,04	0,01	0,00	0,52	328	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
Итого за прием пищи:	640	21,17	22,34	71,03	571,07	29,21	0,37	0,28	165,97	2,21	170,70	200,29	73,35	5,53	238,36	0,04	0,01	1,45		
Ужин 2																				
СНЕЖОК	200	5,59	5,00	21,98	155,24	1,80	0,06	0,26	43,96	0,00	241,76	187,81	29,97	0,20	49,73	0,00	0,00	0,40	535	2013
Итого за прием пищи:	200	5,59	5,00	21,98	155,24	1,80	0,06	0,26	43,96	0,00	241,76	187,81	29,97	0,20	49,73	0,00	0,00	0,40		
Всего за день:		86,58	90,46	397,61	2763,13	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ОМЛЕТ	200	17,46	26,24	6,44	331,76	0,32	0,08	0,40	276,36	2,75	260,49	105,54	26,40	1,68	53,40	0,01	0,00	0,57	420	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	8,61	44,94	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,06	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	550	22,92	28,50	42,47	518,62	2,61	0,17	0,52	277,97	2,75	351,08	184,70	38,35	4,06	148,05	0,01	0,00	0,64		
II Завтрак																				
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,14	54,00	0,00	140,00	90,00	28,00	0,20	82,00	0,00	0,00	0,04	833	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	13,74	135,96	1,40	0,10	0,14	54,00	0,00	144,14	105,12	33,94	0,56	107,80	0,00	0,00	0,08		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,17	2,84	7,95	62,02	9,98	0,03	0,02	43,60	0,00	25,18	19,48	3,31	0,72	62,27	0,01	0,00	0,15	33	2022
БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	250	3,75	4,36	17,35	123,64	8,04	0,11	0,18	111,63	1,60	48,53	60,39	38,95	1,83	83,64	0,02	0,02	0,65	217	2022
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	120	10,28	8,47	25,21	218,19	16,68	0,12	0,13	144,21	2,20	59,97	194,73	60,15	0,51	87,72	0,01	0,01	0,47	446	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	180	3,73	9,85	35,98	247,50	4,84	0,15	0,12	108,29	0,14	19,97	90,78	6,84	0,87	68,28	0,01	0,00	0,30	636	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	6,42	0,13	23,03	94,97	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	21,58	13,82	8,78	0,50	60,71	0,00	0,00	0,00	825	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,71	19,44	101,27	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	18,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	970	33,63	26,72	146,18	937,47	39,76	0,55	0,52	407,73	3,94	206,55	424,56	135,85	6,11	440,02	0,05	0,03	1,69		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	6,68	5,74	60,12	318,86	0,00	0,12	0,06	46,72	0,14	65,72	69,15	11,97	0,32	75,97	0,01	0,00	0,32	1013	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	340	9,60	6,10	76,54	400,03	0,03	0,17	0,09	46,72	0,14	88,15	90,35	18,00	1,48	122,84	0,01	0,00	0,36		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1,54	3,84	5,18	61,44	15,52	0,02	0,03	0,00	0,00	44,79	37,12	22,45	1,19	60,12	0,01	0,00	0,18	106	2022
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №1)	100	6,81	9,97	3,27	130,05	8,88	0,18	0,09	0,00	1,96	56,92	116,39	23,43	0,52	95,81	0,01	0,02	0,34	534	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	3,09	7,86	28,18	195,82	1,25	0,09	0,08	113,57	1,21	168,50	126,60	13,32	1,32	108,03	0,01	0,00	0,38	301	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	620	17,36	24,05	66,09	551,45	26,12	0,39	0,33	113,58	3,17	386,14	371,15	66,92	5,09	327,49	0,03	0,02	0,94		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	0,05	0,72	26,65	113,28	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	9,00	1,00	0,34	28,00	0,00	0,00	0,25	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	1,53	0,84	32,39	143,24	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,94	24,12	6,94	0,70	53,80	0,00	0,00	0,29		
Всего за день:		92,32	91,33	377,41	2686,77	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННОГО С ИЗЮМОМ	200	10,19	6,73	31,14	225,89	0,99	0,11	0,34	193,92	2,16	264,59	285,01	39,41	2,02	98,05	0,01	0,00	0,72	431	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
Итого за прием пищи:	550	17,03	17,64	79,47	546,61	11,46	0,25	0,54	258,06	2,31	388,12	400,21	57,65	3,82	283,82	0,01	0,00	0,76		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	0,00	0,00	28,28	113,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	15,00	0,10	0,30	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	220	1,28	0,24	34,76	146,88	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	11,30	15,00	0,10	0,50	25,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	1,07	0,00	2,34	13,61	4,01	0,03	0,03	0,00	0,00	7,57	15,45	3,01	0,23	35,02	0,01	0,00	0,17	113	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,99	8,35	21,88	178,63	7,20	0,07	0,09	163,30	1,50	60,85	69,71	32,47	1,34	65,05	0,01	0,02	0,76	238	2022
ШНИЦЕЛЬ	100	12,99	22,26	14,72	311,12	0,00	0,15	0,10	32,20	1,90	85,31	77,05	29,66	0,85	55,94	0,02	0,01	0,49	557	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	2,74	7,92	30,35	203,62	5,93	0,11	0,07	123,54	1,08	45,29	81,95	26,30	0,98	61,18	0,01	0,00	0,53	435	2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	0,11	0,08	7,63	32,12	0,56	0,01	0,01	0,45	0,00	12,17	4,03	4,64	0,50	14,09	0,00	0,00	0,00	818	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,71	19,44	101,27	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	18,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	950	29,18	39,68	113,58	930,25	17,70	0,51	0,35	319,49	4,48	242,51	293,55	113,90	5,58	308,68	0,05	0,03	2,07		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,09	0,03	20,37	82,11	0,96	0,00	0,00	20,00	0,00	13,59	8,86	3,97	0,09	41,34	0,00	0,00	0,00	785	2022
ВАФЛИ	50	1,36	9,10	37,49	237,30	0,00	0,01	0,03	37,50	0,00	57,20	16,20	4,50	0,68	60,00	0,00	0,00	0,00	607	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	390	4,81	9,77	78,24	418,33	10,96	0,08	0,05	57,51	0,00	95,07	66,30	28,35	1,69	230,95	0,00	0,00	0,09		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,92	5,01	0,02	0,02	0,00	0,00	23,05	24,05	14,03	0,60	88,28	0,01	0,00	0,08		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	280	23,65	16,24	35,03	380,88	21,95	0,32	0,26	214,77	2,71	142,07	164,52	54,45	3,21	75,69	0,03	0,02	0,91	478	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	1,01	0,06	17,63	75,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,04	26,28	1,70	0,28	44,24	0,00	0,00	0,01	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,12	5,68	29,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,10	14,97	5,88	0,36	25,54	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	640	29,49	16,99	73,00	564,94	27,28	0,43	0,34	214,89	2,71	218,86	229,82	76,06	5,85	233,75	0,04	0,02	1,04		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	6,52	15,14	149,96	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	244,14	195,12	23,94	0,56	117,80	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		89,07	90,84	394,19	2756,97	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,88	6,37	50,08	281,17	0,59	0,25	0,21	64,01	1,16	260,52	125,76	19,22	0,82	73,03	0,01	0,00	0,45	254	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1,96	3,43	5,87	62,16	0,05	0,02	0,05	72,00	0,98	53,40	42,53	4,40	0,07	7,77	0,00	0,00	0,06	96	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,48	12,96	67,52	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	560	13,18	12,27	87,77	520,52	11,11	0,40	0,43	136,03	2,14	459,71	267,21	28,40	1,89	165,53	0,01	0,00	0,53		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	180	5,03	4,50	19,78	139,72	1,62	0,05	0,23	39,56	0,00	217,58	169,03	26,97	0,18	44,76	0,00	0,00	0,36	535	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	200	6,51	4,62	25,52	169,68	1,62	0,07	0,23	39,56	0,00	221,72	184,15	32,91	0,54	70,56	0,00	0,00	0,40		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ПРИПУЩЕННОЙ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ	100	1,02	0,17	10,79	48,77	1,85	0,05	0,05	126,50	0,00	36,29	39,96	25,13	0,20	53,17	0,00	0,00	0,03	69	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,90	5,51	19,01	157,23	16,25	0,09	0,13	82,83	1,86	70,26	42,94	23,88	0,73	91,91	0,02	0,01	0,84	245	2022
КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	120	15,16	15,39	14,38	256,67	0,78	0,12	0,17	107,08	1,54	58,77	82,73	38,77	0,98	67,82	0,01	0,01	0,62	611	2022
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ)	180	2,90	11,08	41,96	279,16	19,84	0,16	0,08	107,20	0,00	44,18	83,89	29,66	0,46	84,18	0,01	0,00	0,43	666	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,00	1,98	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	950	33,98	32,98	125,03	934,05	38,72	0,53	0,46	423,61	3,40	243,59	294,88	137,24	4,85	375,41	0,04	0,02	2,04		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПЕЧЕНЬЮ	100	15,69	9,23	38,46	310,36	2,86	0,05	0,14	82,83	0,27	51,39	43,07	15,61	3,68	34,57	0,01	0,01	0,25	562	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	320	18,74	10,90	53,15	396,35	3,15	0,08	0,21	82,84	0,27	116,51	100,27	22,79	4,68	94,32	0,01	0,01	0,29		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ	100	7,57	3,89	3,28	78,41	11,59	0,12	0,07	51,78	1,67	57,10	156,58	11,91	0,87	59,46	0,03	0,01	0,26	50	2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,73	7,01	3,29	107,17	0,49	0,03	0,10	20,88	1,64	21,97	49,15	17,36	0,34	186,27	0,02	0,00	0,05	372	2013
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	2,25	3,53	32,60	171,17	0,00	0,05	0,03	17,10	0,58	33,29	66,36	23,00	0,90	104,40	0,00	0,02	0,35	358	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	0,22	0,12	8,42	36,00	1,88	0,02	0,01	0,00	0,00	16,25	6,84	2,27	0,18	22,37	0,00	0,00	0,00	812	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,94	0,24	11,36	59,32	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,20	29,94	11,76	0,72	51,08	0,00	0,00	0,08	114	2013
Итого за прием пищи:	650	21,24	22,04	68,77	558,72	13,96	0,28	0,23	153,86	4,04	141,97	325,51	72,24	3,39	450,88	0,05	0,03	0,74		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
Итого за прием пищи:	210	0,54	7,25	24,45	165,21	1,44	0,04	0,04	64,10	0,15	16,50	27,98	6,42	2,65	43,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		94,19	90,06	384,69	2744,53	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
КАША "ДРУЖБА"	200	5,44	4,55	56,48	288,63	3,65	0,11	0,09	83,33	1,43	129,94	86,89	27,48	1,92	71,98	0,01	0,00	0,38	266	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	550	10,22	14,86	86,63	519,94	13,94	0,20	0,21	127,45	1,58	218,38	156,61	42,66	3,34	211,24	0,01	0,00	0,43		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	6,52	15,14	149,96	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	244,14	195,12	23,94	0,56	117,80	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,45	3,36	15,10	96,41	3,44	0,02	0,03	0,00	0,00	18,02	23,24	12,42	0,67	38,46	0,01	0,00	0,35	107	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,45	6,09	29,49	194,57	6,60	0,13	0,08	94,48	1,74	26,03	78,26	23,68	1,93	109,04	0,03	0,02	0,53	241	2022
ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ И СЫРОМ	280	16,36	22,50	42,59	438,30	8,49	0,12	0,07	168,77	2,87	85,76	91,08	33,31	1,44	87,66	0,02	0,01	0,62	477	2022
СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	180	0,00	0,00	19,90	79,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	10,00	0,30	0,50	15,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	890	28,78	32,66	131,52	936,33	18,53	0,36	0,21	263,25	4,61	155,69	232,82	81,59	6,66	301,76	0,06	0,03	1,58		
Полдник																				
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,13	48,60	0,00	126,00	81,00	25,20	0,18	73,80	0,00	0,00	0,04	833	2022
БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ	120/10	7,28	6,61	29,49	206,57	4,44	0,11	0,01	15,29	0,40	17,90	32,20	16,68	1,76	57,42	0,01	0,01	0,02	871	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
Итого за прием пищи:	340	13,03	18,36	46,51	408,62	5,70	0,20	0,16	127,99	0,55	149,06	129,84	47,82	2,32	158,52	0,01	0,01	0,06		
Ужин																				
САЛАТ КУКУРУЗНЫЙ С КУРИЦЕЙ	100	5,23	5,73	3,89	88,05	10,58	0,08	0,05	131,78	0,86	7,13	48,30	12,79	0,97	43,32	0,01	0,00	0,55	130	2022
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	12,90	3,61	11,02	128,17	1,60	0,10	0,08	113,60	1,90	31,10	49,30	32,00	1,00	102,40	0,00	0,01	0,60	474	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	3,40	7,20	27,14	186,96	15,18	0,18	0,12	35,87	0,00	34,43	111,85	17,54	0,73	83,63	0,01	0,00	0,62	126	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	640	27,45	18,92	71,51	567,32	27,83	0,46	0,38	281,26	2,76	188,59	300,49	70,05	4,76	292,88	0,02	0,01	1,81		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	2,60	5,00	7,00	113,00	1,40	0,06	0,34	50,00	0,00	240,00	170,00	28,00	0,00	92,00	0,00	0,00	0,04	831	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	4,08	5,12	12,74	142,96	1,40	0,08	0,34	50,00	0,00	244,14	185,12	33,94	0,36	117,80	0,00	0,00	0,08		
Всего за день:		90,84	96,44	364,05	2725,13	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Итого за весь период	1260,00	1288,00	5362,00	38292,79	980,00	19,60	22,40	12600,00	140,00	16800,00	16800,00	4200,00	252,00	16800,00	1,39	0,66	56,00
Среднее значение за период	90,00	92,00	383,00	2735,20	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,10	0,05	4,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.16	30.27	56.57														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18	568	226	940	365	652	216