

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	9,4	9,6	42,7	271,7	0,6	64,7	1,4	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,5	9,3	149,6	150,3	30,1	1,3	0,7	11,3		
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	8,5	8,7	22	217,5	0,1	7,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	55,3	39,4	6,1	0	0,2	1,4	152	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	627	18,2	18,3	79	547,6	1,8	72,3	1,4	0,1	0,2	0,3	0,1	0,1	0,6	9,9	219,9	198,5	42,7	2,1	0,9	12,7		
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	6,1	7,6	90,1	3,8	1,5	2,6	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	31,9	37,2	19	1,2	0,4	6,7	50	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250/20	5,8	11,1	19,5	193,5	7	28,6	1,9	0	0,1	0	0,1	0,3	1,7	9,3	30,5	82,4	25	1,3	0,9	4,8	232	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	8,2	7,8	146,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	180	9	7	40,2	251,5	1,9	411,2	6,9	0	0,2	0,1	0	0,3	2,6	27,4	39,1	215	137,5	5	1,8	4,7	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,8	3,2	3,6	0,2	0	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	35,5	26,7	109,3	778,3	13,6	487,9	11,8	0	0,3	0,1	0,5	1	11,3	59,4	109,2	444,4	240	9,3	4,8	16,3		
Всего за день:		53,7	45	188,3	1325,9	15,4	560,2	13,2	0,1	0,5	0,4	0,6	1,1	11,9	69,3	329,1	642,9	282,7	11,4	5,7	29		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	4	0,6	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	25,8	17,7	31,4	378,8	0,4	78,6	2,2	0,5	0,1	0,4	1,4	0,1	4,4	2,3	258,4	332,1	40,6	1,1	0,8	2,6	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,5	14,3	25,8	263,3	0,1	99,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,4	4,7	186,6	134,2	13,5	0,7	1	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	562	35	32,4	80,4	742,8	5,6	181,9	3,1	0,7	0,2	0,5	1,7	0,2	5,1	9,6	474,4	485	67,8	4,6	2	4,6		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	250/40	12,5	8,9	47,1	298,7	5,4	171,1	4,2	0	0,4	0	0	0,3	1,7	25,8	54,8	152,7	53,6	3,4	1,3	4,3	117	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,5	24,1	157,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3	4,1	0,6	0	0,3	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	920	44,9	42	109,2	958,8	59,5	353,6	7,1	0,1	0,7	0,3	0,8	1,5	12,7	58,8	144,6	513,2	129,1	9	5,4	24,7		
Всего за день:		79,9	74,4	189,6	1701,6	65,1	535,5	10,2	0,8	0,9	0,8	2,5	1,7	17,8	68,4	619	998,2	196,9	13,6	7,4	29,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230/30	15,3	13,2	51,8	377,8	0,1	89,8	1,9	0,1	0,1	0,1	0,5	0,1	0,9	23,2	252	199	21,1	1,7	1,7	1,2	331	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/10/20	8,1	13,4	25,8	249	0	47,2	0,3	0,2	0,2	0	0	0,1	0,9	0,9	12	64,8	11,4	0,9	0,7	1,3		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	555	23,6	26,6	91,7	683	0,1	137	2,2	0,3	0,3	0,1	0,5	0,2	1,9	24,1	276,9	271,2	38,3	3,3	2,4	2,5		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	5,1	8,2	88	27,7	28,5	2,2	0	0	0	0	0	0,4	2,2	47,2	33,5	17	0,7	0,4	2,3	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/20	7,3	9,7	25,9	164,8	5,2	183	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	8,2	7,8	146,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
БУЛГУР	180	7,4	4,2	32,8	221,9	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0	0	0,3	1,4	20	50,7	193,5	29,3	1,1	0,7	0		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	37,2	27,7	114	797,1	36,3	284	7,2	0,1	0,3	0	0,6	1	11,6	53,9	163,2	462,7	148,3	6,6	4,2	14,8		
Всего за день:		60,8	54,3	205,7	1480,1	36,4	421	9,4	0,4	0,6	0,1	1,1	1,2	13,5	78	440,1	733,9	186,6	9,9	6,6	17,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ФРУКТ ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	14,7	50,8	4,8	4,8	0,8	0	0	0	0	0,1	0,3	2,4	17,3	11,9	8,6	2,3	0,2	2,4		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,1	18,6	255,9	0,2	260,2	2,3	2,6	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	7,8	101,3	228,2	17,4	2,5	1,4	26,2	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/10/20	8,1	13,4	25,8	249	0	47,2	0,3	0,2	0,2	0	0	0,1	0,9	0,9	12	64,8	11,4	0,9	0,7	1,3		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	555	23,4	30	73,2	611,9	5	312,2	3,4	2,8	0,3	0,5	0,6	0,4	1,5	11,1	143,5	312,3	43,2	6,4	2,3	29,9		
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	9,6	128,8	6,8	440,6	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	24,9	46,2	20,7	0,9	0,4	2,9	30	2008
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250/20	6,7	13,6	17,3	180,2	5,2	176,6	3,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4	2,4	6,8	30,6	94,7	23,4	1,2	0,8	4,2	97	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	11,1	39,5	266,7	15,3	364,7	4,6	0	0,2	0,1	0,3	0,8	7	19,4	31,7	169,8	87,5	2,6	1,9	13,3	258	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	870	28,8	35,4	109,7	777,9	31,3	981,9	13,7	0,1	0,3	0,2	0,4	1,4	10,7	47,5	111,5	367,5	152,7	9	3,7	23,8		
Всего за день:		52,2	65,4	182,9	1389,8	36,3	1294,1	17,1	2,9	0,6	0,7	1	1,8	12,2	58,6	255	679,8	195,9	15,4	6	53,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОСИСКОЙ	210/70	15	20,2	47,5	419,5	0	25	1,6	0,1	0,2	0,1	0	0,1	2	14,7	35,2	158,6	23,2	2,6	0,5	1,1	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,2	7	25,7	196,5	0	41,6	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0	0,4	4,7	167,9	122,5	12,8	0,7	1	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	565	23,4	27,2	87,3	672,2	0	66,6	1,7	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,5	19,4	216	288,5	41,8	4	1,5	1,1		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	28,7	129,4	13,3	188,7	1,2	0	0	0	0,1	0,3	2,1	11,3	45,6	74,3	25,6	1,4	0,8	5,4	84	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,5	24,1	157,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	895	40,3	49,1	111,3	957	29,8	428,1	4	0,1	0,3	0,4	0,9	1,5	13,5	44	186,7	479	117,8	8,1	4,9	25,5		
Всего за день:		63,7	76,3	198,6	1629,2	29,8	494,7	5,7	0,2	0,6	0,6	1,2	1,6	16	63,4	402,7	767,5	159,6	12,1	6,4	26,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/50	17,9	22,4	50	459,1	3,9	315,8	4,9	0	0,1	0,1	0,4	0,6	5,7	22,1	33,5	219,4	56,6	2,2	2,9	7,8	266	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/20	9,1	7,6	30,8	230	0,1	52	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0	0,5	4,7	187,4	139	14,8	0,8	1	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	552	27,3	30	95,1	747,5	5,1	367,9	5	0	0,2	0,2	0,7	0,6	6,3	27,4	235,9	367,2	77,9	3,8	3,9	7,8		
Всего за день:		27,3	30	95,1	747,5	5,1	367,9	5	0	0,2	0,2	0,7	0,6	6,3	27,4	235,9	367,2	77,9	3,8	3,9	7,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	180/70	10,2	6,2	59,9	336,6	0,9	31,7	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	194,4	145,8	22,7	0,2	0,7	16,2		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/10/20	8,1	13,4	25,8	249	0	47,2	0,3	0,2	0,2	0	0	0,1	0,9	0,9	12	64,8	11,4	0,9	0,7	1,3		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	552	18,6	19,6	100	644	2	79	0,3	0,2	0,3	0,3	0	0,1	1,2	1,5	221,4	219,4	40,6	1,9	1,4	17,5		
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	6,1	7,6	90,1	3,8	1,5	2,6	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	31,9	37,2	19	1,2	0,4	6,7	50	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,8	14,3	25,6	224,2	8,2	199,5	1,6	0	0,1	0,1	0,2	0,4	3	10,9	36,7	115	32,3	1,7	1	6,4	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,4	6,2	16,9	190,2	0,7	50,4	2,2	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,9	7,8	39,4	160	80,9	2,1	1,8	7,1	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,5	24,1	157,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	20,3	96	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	37,6	27,9	110	777,7	21,6	287,3	5,2	0,1	0,4	0,3	0,7	1,3	13,3	45,3	159,6	435,2	168,9	7,8	4	25,1		
Всего за день:		56,2	47,5	210	1421,7	23,6	366,3	5,5	0,3	0,7	0,6	0,7	1,4	14,5	46,8	381	654,6	209,5	9,7	5,4	42,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	9,9	8,5	36,6	241,1	0,6	52,2	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7,1	143,5	153,1	33,9	0,5	1	11,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,5	14,3	25,8	263,3	0,1	99,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,4	4,7	186,6	134,2	13,5	0,7	1	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	550	18,6	22,8	76,5	560,6	0,7	151,4	0,6	0,3	0,2	0,3	0,3	0,1	1,1	11,8	343	294,7	53,2	1,9	2	11,8		
Обед																							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,1	0,8	5,9	1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,4	10,8	6,3	0,3	0	0	303	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6,4	6,4	21,8	145,7	16,5	188	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,5	18,3	60,4	100,5	37,6	2,1	1,1	9,3	77	2008
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	50/50	14,4	26,4	4,3	306,6	0	59,2	2,6	0	0,3	0,1	0,3	0,2	1,5	8,3	107,2	150,2	19,6	1,3	1,5	6,1		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,4	0	21,3	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,2	0,4	0,9	209	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	845	32	37,3	109,9	872,9	20,5	268,5	6,5	0,1	0,5	0,1	0,4	0,8	5,4	53,7	203,2	357,6	87,4	8,9	3,6	19,7		
Всего за день:		50,6	60,1	186,4	1433,5	21,2	419,9	7,1	0,4	0,7	0,4	0,7	0,9	6,5	65,5	546,2	652,3	140,6	10,8	5,6	31,5		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ФРУКТ ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	14,7	50,8	4,8	4,8	0,8	0	0	0	0	0,1	0,3	2,4	17,3	11,9	8,6	2,3	0,2	2,4		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,1	18,6	255,9	0,2	260,2	2,3	2,6	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	7,8	101,3	228,2	17,4	2,5	1,4	26,2	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/10/20	8,1	13,4	25,8	249	0	47,2	0,3	0,2	0,2	0	0	0,1	0,9	0,9	12	64,8	11,4	0,9	0,7	1,3		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	562	23,5	30	73,4	614,1	6,1	312,3	3,4	2,8	0,3	0,5	0,6	0,4	1,5	11,7	145,6	313,7	43,9	6,5	2,3	29,9		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	87,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,7	7,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8	41	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/20	7,3	9,7	25,9	164,8	5,2	183	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	100	2008
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ	100	28	10,3	14,7	253,6	1,5	133,2	2	0,5	0,2	0,2	0,7	0,5	9,7	7,6	31,1	222,1	100	3,3	2,2	10,1	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,5	3,5	27,5	152,8	14,8	4,5	1,5	0	0,2	0,1	0	0,6	1,9	14,8	16,7	96,9	38,3	1,7	0,7	9,3	299	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	17,9	87	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,1	3,1	4,9	0,5	0	0	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	44,3	29,1	119,2	856,1	111,8	709,6	8,7	0,5	0,5	0,4	0,9	1,5	15,8	54,4	137,8	478,3	194,6	9,7	4,7	28,8		
Всего за день:		67,8	59,1	192,6	1470,2	117,9	1021,9	12,1	3,3	0,8	0,9	1,5	1,9	17,3	66,1	283,4	792	238,5	16,2	7	58,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5	8,7	9,8	42,7	267,6	0,6	45,6	0,8	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	14,1	148,2	184,6	45,6	0,9	1,2	12,7	190	2008
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	8,5	8,7	22	217,5	0,1	7,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	55,3	39,4	6,1	0	0,2	1,4	152	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,5	78,8	541,3	0,7	53,1	0,8	0,1	0,2	0,3	0,1	0,1	0,8	14,1	216,4	231,4	57,5	1,6	1,4	14,1		
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	5,1	12,4	101,2	4,4	1776	2,7	0	0,1	0,1	0	0,1	0,9	8	45,4	48,9	33,7	0,9	0,4	4,4		2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	250/40	12,5	8,9	47,1	298,7	5,4	171,1	4,2	0	0,4	0	0	0,3	1,7	25,8	54,8	152,7	53,6	3,4	1,3	4,3	117	2008
ИНДЕЙКА В СОУСЕ БЕШАМЕЛЬ	50/50	11,6	18	7	228,3	0,8	192,3	1	0,1	0	0,2	0,2	0,3	3,5	3,5	54,7	139,7	19	0,9	1,3	4,3		
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,4	5,4	51,1	272,6	1,5	235,2	2,6	0	0,1	0	0	0,1	1,2	16,7	23,5	120,9	42,8	1,1	1,3	2,2		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	1,3	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,6	3,9	4,8	0,5	0	0,6	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	920	34,4	37,9	152,6	1059,8	13,4	2376,3	11,8	0,1	0,6	0,3	0,2	0,8	8	69,1	202,3	508,9	167	8,3	4,8	17,2		
Всего за день:		51,8	56,4	231,4	1601,1	14,1	2429,4	12,6	0,2	0,8	0,6	0,3	0,9	8,8	83,2	418,7	740,3	224,5	9,9	6,2	31,3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250/5	9,4	8,7	33,8	228,4	0,5	41,2	1,3	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,4	8,9	131,6	195,6	58,5	1,5	1,6	11,3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,5	14,3	25,8	263,3	0,1	99,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,4	4,7	186,6	134,2	13,5	0,7	1	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	550	18,1	23	73,7	547,9	0,6	140,4	1,6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,1	0,9	13,6	331,1	337,2	77,8	2,9	2,6	11,3		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	6,1	7,3	91	9,5	160,8	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	6,6	28,6	40,8	18,3	1	0,4	4	51	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,2	7,8	15,4	149,8	7,6	229,7	1	0	0,1	0	0,1	0,2	2	15,2	50,7	94,9	34	1,8	0,9	10	77	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	22,4	10,2	18,3	246	2,1	164,5	4,1	0	0,1	0,1	0,5	0,4	8,2	11,5	46,3	172,4	87,3	2,3	1,9	8,2	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1	4	4,4	55,8	1,4	114,1	1,9	0	0	0	0	0	0,3	3,7	6,9	12,4	6,4	0,2	0,1	1,1	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	219,1	0	21,7	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,2	0,4	0,9	331	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	905	41,3	32,5	125,2	937,7	21,9	691,8	12,3	0,1	0,3	0,1	0,6	0,8	12,2	64,5	166,7	416,4	172,5	8,5	4,2	26,1		
Всего за день:		59,4	55,5	198,9	1485,6	22,5	832,2	13,9	0,4	0,6	0,4	0,9	0,9	13,1	78,1	497,8	753,6	250,3	11,4	6,8	37,4		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОСИСКОЙ	210/70	15	20,2	47,5	419,5	0	25	1,6	0,1	0,2	0,1	0	0,1	2	14,7	35,2	158,6	23,2	2,6	0,5	1,1	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,2	7	25,7	196,5	0	41,6	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0	0,4	4,7	167,9	122,5	12,8	0,7	1	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	565	23,4	27,2	87,3	672,2	0	66,6	1,7	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,5	19,4	216	288,5	41,8	4	1,5	1,1		
Всего за день:		22,7	25,3	87,2	656,1	0,1	77	1,7	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,3	19,4	230,4	284,2	40,7	3,8	1,5	1,1		