

1 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	7,6	34,2	216,9	0,5	51,5	1,2	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	7,4	119,7	120,2	24	1,1	0,6	9		
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:	577	14,7	16,3	70,5	492,8	1,7	59,1	1,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,5	8	190	168,4	36,6	1,9	0,8	10,4		
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	0,9	3,7	4,6	54,2	2,3	1	1,6	0	0	0	0	0	0,1	7,5	19,2	22,3	11,4	0,7	0,2	4	50	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200/20	5,6	8,3	8,4	127	5,7	26	1,3	0	0	0	0,1	0,2	1,5	7,8	25,6	73,5	20,8	1,2	0,7	4	232	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	7,2	4,3	126,4	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	150	7,5	6,6	33,3	216,4	1,6	342,4	6,1	0	0,2	0,1	0	0,2	2,2	22,8	32,6	179,3	114,6	4,1	1,6	3,9	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:	780	33,8	22,5	87,8	656,7	12	416,5	10,4	0	0,2	0,1	0,5	0,8	10,7	53,3	97,8	399,8	212,9	8,3	4,4	14,7		
Полдник																							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ С КРОШКОЙ	100	7,4	12	56,4	354,4	0	73,6	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,7	21,2	15	60	10,6	0,5	0,5	1,5	467	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	46,5	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,7	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394	2008
Итого за прием пищи:	300	7,5	12,1	67,8	400,9	1	74,6	0,9	0,2	0,1	0	0	0	0,8	21,7	25,7	62,5	13,9	1	0,5	2		
Всего за день:		56	50,9	226,1	1550,4	14,7	550,2	12,5	0,3	0,4	0,4	0,6	0,9	12	83	313,5	630,7	263,4	11,2	5,7	27,1		

2 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	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	4	0,7	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	224,2	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	168,3	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:	565	35	32,4	80,4	493,2	5,6	181,9	3,2	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	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	200/40	11,2	8	40,2	212,1	4,3	136,6	3,5	0	0,2	0	0	0,2	2,1	23,7	46,6	134,6	46,8	3,1	1,1	3,4	117	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27	0	215,9	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	150	3,3	4,6	20,1	130,9	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5	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:	800	43,1	40,2	98,3	737	56,2	312,9	6,3	0,1	0,5	0,3	0,8	1,3	12,9	54,6	128,9	477,9	116,4	8,5	5,1	22,1		
Полдник																							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	6	8,9	39,7	257,3	2,1	39,4	2,3	0,2	0,1	0	0	0	0,6	15	40,7	67,7	13,2	1,6	0,6	4,8		
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:	315	6,2	8,9	53,8	313,5	2,1	39,4	2,3	0,2	0,1	0	0	0	0,7	15	53,6	75,1	19	2,3	0,6	4,8		
Всего за день:		84,3	81,5	232,5	1543,7	63,9	534,2	11,8	1	0,8	0,8	2,5	1,5	18,7	79,2	656,9	1038	203,2	15,4	7,7	31,5		

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	200/20	11,8	9,7	45,1	288,2	0	65,2	1,7	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	18,7	170,9	145,7	16,4	1,5	1,2	1,1	331	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/10/20	8,1	13,4	25,8	149	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:	515	20,1	23,1	85	493,4	0	112,4	2	0,3	0,3	0,1	0,3	0,2	1,6	19,6	195,8	217,9	33,6	3,1	1,9	2,4		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3	4,9	52,8	16,6	17,3	1,4	0	0	0	0	0	0,2	1,3	28,4	20,1	10,2	0,3	0,2	1,4	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	20,6	140,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20	1,3	0,9	4,5	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	7,2	4,3	126,4	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	150	6,1	3,5	27,4	185	0	19,8	0,1	0,1	0,1	0	0	0,3	1,1	16,6	42,3	161,3	24,4	0,9	0,6	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:	780	34,7	21,3	96,5	680,8	24,3	236,8	5,9	0,1	0,1	0	0,6	0,9	10,8	47,9	131,6	407,7	132,8	5,8	3,8	13,2		
Полдник																							
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	56	298,4	0	3,5	2,1	0	0,1	0	0	0	0,8	27,8	13,7	61,5	11,1	0,6	0,4	1,5	467	2008
РЯЖЕНКА 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
Итого за прием пищи:	300	13,2	10,7	64,4	406,4	0,6	47,5	2,1	0	0,1	0,3	0,7	0	1	27,8	261,7	245,5	39,1	0,8	1,2	19,5		
Всего за день:		68	55,1	245,9	1580,6	24,9	396,7	10	0,4	0,5	0,4	1,6	1,1	13,4	95,3	589,1	871,1	205,5	9,7	6,9	35,1		

4 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	0,7	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		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	149	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:	535	23,3	29,9	67,4	503,4	4,2	311,4	3,3	2,8	0,3	0,5	0,6	0,4	1,4	10,7	140,6	310,3	41,8	6,1	2,3	29,5		
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	8,1	6,1	102,9	5,5	352,5	3,6	0	0	0	0	0,1	0,5	5,5	19,9	37	16,4	0,7	0,4	2,3	30	2008
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	200/20	6,3	11,6	10,4	154,1	4,3	141,4	2,6	0	0	0,1	0,1	0,3	2,2	5,3	24,8	85,5	19,5	1	0,7	3,4	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:	800	28,2	31,4	99,3	725,9	29,1	858,6	11,9	0	0,2	0,2	0,4	1,3	10,5	44,7	100,7	349,1	144,5	8,6	3,6	22,4		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5,7	2,7	51,7	250,2	0,1	20,6	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0,6	16,8	15,3	50,6	9,9	0,9	0,3	1,6	467	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
Итого за прием пищи:	300	5,8	2,7	70,4	326,9	2,7	20,8	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0,6	18,2	30,1	53,8	13,5	1,1	0,3	1,6		
Всего за день:		57,3	64	237,1	1556,2	36	1190,8	15,4	2,9	0,6	0,7	1	1,7	12,5	73,6	271,4	713,2	199,8	15,8	6,2	53,5		

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	180/70	13,9	19,6	40,8	303,4	0	21,7	1,4	0,1	0,2	0,1	0	0,1	1,9	12,6	33,4	150,3	21,7	2,4	0,4	0,9	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,2	7	25,7	126,5	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:	535	22,3	26,6	80,6	486,1	0	63,3	1,5	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,4	17,3	214,2	280,2	40,3	3,8	1,4	0,9		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	19,9	106,7	10,8	154,6	0,9	0	0	0	0,1	0,3	1,9	9,3	37,6	65,6	21,3	1,2	0,8	4,6	84	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27	0	215,9	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	150	3,3	4,6	20,1	130,9	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5	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:	775	38,6	44,2	95,7	756,3	24	338,8	3,6	0,1	0,3	0,3	0,9	1,4	13	39,9	156,4	439,8	102,2	7,5	4,8	23		
Полдник																							
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	100	8,5	7,2	49,9	291,1	4,5	31,9	1,5	0,1	0,2	0	0	0,1	1,2	23,8	50,7	110	24	1,2	0,9	7,2	451	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:	315	8,7	7,2	64	347,3	4,5	31,9	1,5	0,1	0,2	0	0	0,1	1,3	23,8	63,6	117,4	29,8	1,9	0,9	7,2		
Всего за день:		69,6	78	240,3	1589,7	28,5	434	6,6	0,3	0,8	0,5	1,2	1,6	16,7	81	434,2	837,4	172,3	13,2	7,1	31,1		

6 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	160/40	14,3	17,9	40,1	307,3	3,1	252,6	3,9	0	0	0,1	0,3	0,5	4,5	17,5	26,9	175,3	45,3	1,8	2,2	6,1	266	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,2	7	25,7	126,5	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 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:	502	22,8	24,9	80,1	492,2	4,2	294,3	4	0	0,1	0,2	0,6	0,5	5	22,8	209,8	306,6	64,6	3,3	3,2	6,1		
Всего за день:		22,8	24,9	80,1	492,2	4,2	294,3	4	0	0,1	0,2	0,6	0,5	5	22,8	209,8	306,6	64,6	3,3	3,2	6,1		

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	160/50	8,2	5,3	44,1	257,4	0,8	28,2	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	0	172,8	129,6	20,2	0,2	0,6	14,4		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/10/20	8,1	13,4	25,8	149	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:	512	16,6	18,7	84,2	464,8	1,9	75,5	0,3	0,2	0,3	0,2	0	0,1	1,2	1,5	199,8	203,2	38,1	1,9	1,3	15,7		
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	0,9	3,7	4,6	54,2	2,3	1	1,6	0	0	0	0	0	0,1	7,5	19,2	22,3	11,4	0,7	0,2	4	50	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	7,4	7,6	15,6	143,9	6,6	162,9	1,2	0	0,1	0	0,2	0,4	2,8	9	30	101,3	26,7	1,4	0,9	5,4	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	150	3,3	4,6	20,1	130,9	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5	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:	780	37,6	24	100,6	725,4	20,1	245,5	6,3	0,1	0,4	0,2	0,7	1,2	13	48,8	164,6	426,6	168,8	8	4	26,4		
Полдник																							
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	56	298,4	0	3,5	2,1	0	0,1	0	0	0	0,8	27,8	13,7	61,5	11,1	0,6	0,4	1,5	467	2008
РЯЖЕНКА 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
Итого за прием пищи:	300	13,2	10,7	64,4	406,4	0,6	47,5	2,1	0	0,1	0,3	0,7	0	1	27,8	261,7	245,5	39,1	0,8	1,2	19,5		
Всего за день:		67,4	53,4	249,2	1596,6	22,6	368,5	8,7	0,3	0,8	0,7	1,4	1,3	15,2	78,1	626,1	875,3	246	10,7	6,5	61,6		

8 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,9	6,8	29,2	235,6	0,5	41,7	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	114,9	122,4	27	0,4	0,8	9,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,5	14,3	25,8	168,3	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:	500	15,6	21,1	69,1	460,1	0,6	140,9	0,5	0,3	0,1	0,3	0,3	0,1	1	10,4	314,4	264	46,3	1,8	1,8	9,4		
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	200/15	5,9	5,8	16,5	125,6	13,3	154,2	0,9	0	0	0	0,1	0,3	2,1	14,8	49,6	86,6	30,9	1,9	0,9	7,7	77	2008
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	50/50	14,4	26,4	4,3	229,8	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	150	5,5	3,2	33,8	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	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:	765	30,4	36	97,9	739,5	17,3	230,8	5,8	0,1	0,4	0,1	0,4	0,7	4,9	48,1	190,5	335,3	79,2	8,5	3,4	18		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13	10,5	46,7	326,5	0,3	56,4	1,7	0,3	0,1	0,2	0,4	0	1,6	17,3	102	153,2	20,4	0,8	0,8	6,4	453	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	46,5	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,7	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394	2008
Итого за прием пищи:	300	13,1	10,6	58,1	373	1,3	57,4	1,9	0,3	0,1	0,2	0,4	0	1,7	17,8	112,7	155,7	23,7	1,3	0,8	6,9		
Всего за день:		59,1	67,7	225,1	1572,6	19,2	429,1	8,2	0,7	0,6	0,6	1,1	0,8	7,6	76,3	617,6	755	149,2	11,6	6	34,3		

9 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	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	4	0,7	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		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	149	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:	542	23,4	29,9	67,6	505,6	5,3	311,5	3,3	2,8	0,3	0,5	0,6	0,4	1,4	11,3	142,7	311,7	42,5	6,2	2,3	29,5		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1	3,9	7,9	69,5	8,2	206,6	1,9	0	0	0	0	0,1	0,4	5,6	26,2	19,6	11,6	0,9	0,3	2,2	41	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	20,6	140,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20	1,3	0,9	4,5	100	2008
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ	100	28	10,3	14,7	203,6	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	150	2,9	3	22,9	127,4	12,4	3,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,4	14	80,7	32	1,4	0,6	7,7	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:	800	43	25	107,1	738,3	106,4	625	7,5	0,5	0,4	0,4	0,9	1,3	14,9	48	124,2	447,8	181,6	8,9	4,5	25,9		
Полдник																							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	5,5	2,5	51,7	247,7	0,1	16,8	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0,6	16,7	14,4	47,4	9,7	0,9	0,3	1,2		
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:	315	5,7	2,5	65,8	303,9	0,1	16,8	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0,7	16,7	27,3	54,8	15,5	1,6	0,3	1,2		
Всего за день:		72,1	57,4	240,5	1547,8	111,8	953,3	11	3,4	0,8	0,9	1,5	1,7	17	76	294,2	814,3	239,6	16,7	7,1	56,6		

10 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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5	6,2	9,2	34	227,7	0,5	55,4	0,8	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	119,2	148,3	36,4	0,8	1	10,2	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:	500	14,9	17,9	70,1	501,4	0,6	62,9	0,8	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,6	11,2	187,4	195,1	48,3	1,5	1,2	11,6		
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,9	4,1	9,9	70,2	3,6	1420	2,1	0	0	0	0	0,1	0,7	6,4	36,3	39,2	27	0,7	0,3	3,6		2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	200/40	11,2	8	40,2	212,1	4,3	136,6	3,5	0	0,2	0	0	0,2	2,1	23,7	46,6	134,6	46,8	3,1	1,1	3,4	117	2008
ИНДЕЙКА В СОУСЕ БЕШАМЕЛЬ	50/50	11,6	18	7	171,1	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	150	4,5	4,4	42,6	127,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0,1	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1	1,9		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:	820	31,9	35	134,7	739,9	11,2	1947,4	10,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,7	8,1	62,6	181	461	146,3	7,6	4,2	15,2		
Полдник																							
КРУАССАН	100	7,8	19,7	41,7	365,4	0,1	164,8	0,8	0	0,3	0,2	0,6	0,1	1,7	0	33,3	94,5	14,4	1,8	0,8	0		
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
Итого за прием пищи:	300	7,9	19,7	60,4	442,1	2,7	165	0,8	0	0,3	0,2	0,6	0,1	1,7	1,4	48,1	97,7	18	2	0,8	0		
Всего за день:		54,7	72,6	265,2	1683,4	14,5	2175,3	11,7	0,2	0,6	0,7	0,9	0,9	10,4	75,2	416,5	753,8	212,6	11,1	6,2	26,8		

11 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 МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	5,9	7,6	25,5	228,6	0,4	37,7	1,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	7,1	105,5	156,6	46,7	1,2	1,3	9	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,5	14,3	25,8	168,3	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:	500	14,6	21,9	65,4	453,1	0,5	136,9	1,4	0,3	0,2	0,2	0,3	0,1	0,8	11,8	305	298,2	66	2,6	2,3	9		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	60	1	3,7	4,5	54,5	5,7	96,5	1,5	0	0	0	0	0	0,3	3,9	17,2	24,6	11	0,7	0,2	2,3	51	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,2	7,8	15,4	123,8	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	203,2	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,3	33,8	182,5	0	17,9	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,5	41,7	7,6	1	0,4	0,8	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:	835	38,8	25,5	111,3	740	16,7	509,6	9,1	0,1	0,3	0,1	0,6	0,7	11,7	56	146,6	379,4	157,3	7,8	3,9	23,2		
Полдник																							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ С КРОШКОЙ	100	7,4	12	56,4	354,4	0	73,6	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,7	21,2	15	60	10,6	0,5	0,5	1,5	467	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	46,5	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,7	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394	2008
Итого за прием пищи:	300	7,5	12,1	67,8	400,9	1	74,6	0,9	0,2	0,1	0	0	0	0,8	21,7	25,7	62,5	13,9	1	0,5	2		
Всего за день:		60,9	59,5	244,5	1594	18,2	721,1	11,4	0,6	0,6	0,3	0,9	0,8	13,3	89,5	477,3	740,1	237,2	11,4	6,7	34,2		

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	180/70	13,9	19,6	40,8	303,4	0	21,7	1,4	0,1	0,2	0,1	0	0,1	1,9	12,6	33,4	150,3	21,7	2,4	0,4	0,9	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,2	7	25,7	126,5	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:	535	22,3	26,6	80,6	486,1	0	63,3	1,5	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,4	17,3	214,2	280,2	40,3	3,8	1,4	0,9		
Всего за день:		22,3	26,6	80,6	486,1	0	63,3	1,5	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,4	17,3	214,2	280,2	40,3	3,8	1,4	0,9		