

# 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	3,0	5,3	52,3	0	9,6	0	1,3	23,4	7,8	15,0	0,5	45	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	555	20,4	32,4	87,1	719,0	0,3	9,6	0	3,7	76,8	45,6	252,0	4,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	3,1	5,4	53,6	0	9,6	0	1,3	23,4	7,8	15,0	0,5	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,32	8,56	15,28	109,76	0	0	0	0	0	0	0	0	99	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	775	32,12	41,36	107,38	858,36	0,36	9,6	0,03	3,8	82,2	49,0	264,6	5,3		
Всего за день:		52,52	73,76	194,48	1577,36	0,66	19,2	0,03	7,5	159,0	94,6	516,6	9,9		

## 2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	8,6	64,1	0	1,1	1,1	1,6	25,1	18,6	27,1	0,5	41	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/30	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	3,0	9	12	82	1	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	545	16,8	18,5	99,5	648,3	0,08	5,1	1,13	5,8	60,3	71,0	225,3	4,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	8,8	65,2	0	1,2	1,1	1,7	26,6	19,7	28,6	0,5	41	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	4,8	7,5	84,9	0	9,9	0,2	0,2	41,0	17,0	38,8	0,8	84	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/30	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	3,0	9	12	82	1	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	755	18,5	23,3	107,2	734,3	0,08	15,1	1,33	6,1	102,8	89,1	265,6	5,1		
Всего за день:		35,3	41,8	206,7	1382,6	0,16	20,2	2,46	11,9	163,1	160,1	490,9	9,4		

### 3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,64	12,16	12	208	0,13	0	0,06	3,52	40	25,6	140,8	1,28	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	505	19,09	22,11	77,65	595,9	0,28	25,5	0,14	4,77	107,9	74,0	273,8	3,88		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,0	15,1	124,0	0,1	5,4	0,2	2,0	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,64	12,16	12	208	0,13	0	0,06	3,52	40	25,6	140,8	1,28	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150,00	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
Итого за прием пищи:	740	22,99	28,41	103,75	772,50	0,48	30,9	0,34	7,37	140,2	100,0	351,9	5,58		
Всего за день:		42,08	50,52	181,40	1368,40	0,76	56,4	0,48	12,14	248,1	174,0	625,7	9,46		

#### 4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,9	17,7	13,0	277,4	0,1	0,7	0,1	1,5	39,3	27,1	170,3	2,0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	505	24,9	24,5	97,9	711,2	0,14	1,9	0,16	3,5	76,9	78,2	305,2	4,7		
Обед															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,7	10,9	111,7	0	6,7	0,2	2,1	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,9	17,2	13,0	272,9	0,1	0,7	0,1	0,3	39,6	27,1	170,7	2,0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,9	38,9	232,4	0	0	0,1	0,4	9,8	24,6	75,1	0,5	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	715	26,7	31,3	114,9	847,8	0,12	8,6	0,41	4,5	126,4	104,8	362,7	5,8		
Всего за день:		51,6	55,8	212,8	1559,0	0,26	10,5	0,57	8,0	203,3	183,0	667,9	10,5		

## 5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,9	14,1	11,5	223,9	0	0	0	2,4	11,6	22,3	125,7	2,1	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	15,1	121,6	0,1	31,9	0,1	2,2	83,5	28,7	57,5	1,7	346	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
Итого за прием пищи:	555	21,2	26,8	85,3	671,1	0,21	36,3	1,0	8,1	134,4	83,1	261,9	7,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	6,6	14,5	130,2	0	0	0	0	0	0	0	0	94	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,9	13,2	11,5	216,5	0	0	0	0,4	12,1	22,3	126,4	2,1	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	760	23,75	31,75	94,55	765,4	0,15	31,4	1,05	4,15	141,3	83,4	264,1	7,0		
Всего за день:			44,95	58,55	179,85	1436,5	0,36	67,7	2,05	12,25	275,7	166,5	526,0	14,5	

## 6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0	259	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	490	28,2	23,7	73,0	621,4	0,31	17,9	0	2,3	46,9	72,1	315,9	6,3		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0	259	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
Итого за прием пищи:	715	30,9	33,2	89,0	767,0	0,31	17,9	0	2,6	50,4	76,4	330,5	6,8		
Всего за день:		59,1	56,9	162,0	1388,4	0,62	35,8	0	4,9	97,3	148,5	646,4	13,1		

## 7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	2,7	5,5	4,2	77,8	0	2	0	1,4	83,5	12,2	54,9	0,7	31	2011
КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы)	80	16,9	17,7	13,0	277,4	0,1	0,7	0,1	1,5	39,3	27,1	170,3	2,0	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	535	28,1	28,3	92,7	739,4	0,17	15,7	0,13	4,6	150,0	59,7	300,4	4,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	2,7	5,5	4,2	77,8	0	2	0	1,4	83,5	12,2	54,9	0,7	31	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,2	0,14	5,6	0,18	0,32	20,8	56,8	100	2	93	2008
КОТЛЕТА РЯПУШКА ( из птицы)	80	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	735	32,72	30,08	113,24	857,6	0,31	21,3	0,31	3,72	170,5	113,7	397,5	6,6		
Всего за день:		60,82	58,38	205,94	1597,0	0,48	37,0	0,44	8,32	320,5	173,4	697,9	11,3		

## 8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3	5,3	53,9	0	13,8	0	1,4	22,9	7,8	14,9	0,5	47	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,1	12,8	6,1	187,7	0	0,2	0	0,4	9,6	15,2	104,6	1,6	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	530	19,5	20,7	93,3	656,8	0,04	27,0	0,03	3,0	59,7	62,4	236,7	3,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3	5,3	53,9	0	13,8	0	1,4	22,9	7,8	14,9	0,5	47	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,0	5,0	12,1	101,7	0,1	8,4	0,2	0,3	33,0	21,7	50,9	1,0	90	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,1	12,8	6,1	187,7	0	0,2	0	0,4	9,6	15,2	104,6	1,6	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	760	22,8	25,9	113,9	799,3	0,24	35,4	0,23	3,8	96,3	87,9	305,0	5,7		
Всего за день:		42,3	46,6	207,2	1456,1	0,28	62,4	0,26	6,8	156,0	150,3	541,7	9,6		



## 9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,9	5,3	7,6	122,1	0,1	0,1	0	0,3	45,6	36,2	156,1	0,8	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	530	20,05	15,65	91,05	593,0	0,36	6,3	0,09	2,85	132,5	102,8	337,6	4,9		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,6	14,5	130,2	0	0	0	0	0	0	0	0	94	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0	0	0	0	0	0	0	0	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
Итого за прием пищи:	750	15,2	23,3	116,5	751,0	0,26	6,2	0,05	2,8	88,8	68,5	190,2	4,5		
Всего за день:		35,25	38,95	207,55	1344,0	0,62	12,5	0,14	5,65	221,3	171,3	527,8	9,4		

## 10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	470	23,9	28,8	82,9	686,7	0,11	5,0	0,3	5,9	47,2	61,5	269,8	4,7		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	700	27,1	38,3	97,2	826,7	0,2	6,4	0,3	6,5	65,4	70,4	287,9	4,9		
Всего за день:		51,0	67,1	180,1	1513,4	0,31	11,4	0,6	12,4	112,6	131,9	557,7	9,6		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>		<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
Итого за весь период	475,9	551,4	1943,3	14675,1	4,5	342,7	7,0	91,2	1980,3	1561,4	5813,6	107,3
Среднее значение за период	47,59	55,14	194,33	1467,51	0,45	34,3	0,70	9,12	198,0	156,1	581,4	10,73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,97	33,81	53,22									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>
7-10 лет осень-зима	522	741