

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			В12, мг	В6, мг		
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	0,00	31	2010		
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	98	2010		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	52,00	0,30	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00					
2 Завтрак																						
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015			
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00					
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	150/10	3,1	7,1	7,8	115,0	0,00	4,90	0,20	0,00	28,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015			
Печень по-строгански	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	14,90	8,70	121,90	2,60	150,90	18,20	0,00	0,00	255	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015			
Напиток из йакома	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	388	2015			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		ТУ			
Итого за прием пищи:	510	18,6	16,4	54,9	469,1	0,40	11,10	15,40	0,00	72,70	112,00	301,10	7,60	609,20	88,70	0,00	0,10					
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с мясом	180	7,2	15,0	18,4	253,2	0,10	20,50	0,20	0,00	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	143штк	2015			
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010			
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00					
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475				
Итого за прием пищи:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	73,60	50,40	112,50	2,60	707,90	72,60	0,00	0,00					
Всего за день:		41,5	57,4	195,7	1 521,8	0,70	32,70	67,60	0,30	394,00	203,00	613,70	11,30	1 698,50	205,50	0,00	0,10					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/5	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,60	12,00	0,10	0,10	129,20	15,50	97,60	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	120	2015
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	11,1	19,0	33,2	369,8	0,10	1,50	73,60	0,30	0,30	319,60	42,30	247,20	0,90	481,50	63,90	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой	150/10	7,7	4,1	12,1	120,2	0,10	5,90	0,20	0,40	0,40	29,50	22,30	94,00	1,60	465,30	44,90	0,00	0,10	97	2015
Суфле рыбное	60	12,4	4,1	0,7	98,5	0,10	0,20	5,60	0,40	0,20	42,50	26,00	139,00	0,70	263,20	98,10	0,00	0,00	400	2004
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015
Напиток из курала	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,20	342	ТУ
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	576	2004
Отулец соленый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	25,2	12,2	48,7	426,8	0,40	13,50	26,70	0,90	0,70	135,80	82,00	332,50	4,60	1 413,70	187,60	0,00	0,30		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	29,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,60	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00		
Всего за день:		73,2	48,1	144,1	1 373,2	0,60	16,50	170,30	1,50	1,60	879,50	193,60	1 045,20	7,70	2 179,30	256,60	0,00	0,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,4	5,6	19,1	153,5	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	94,80	24,70	100,90	0,60	160,70	32,20	0,00	0,00	32	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	209	2015
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00	209	2015
Итого за прием пищи:	405	13,5	19,6	41,2	415,4	0,10	0,90	52,10	1,20	223,50	48,10	253,70	2,20	393,10	49,50	0,00	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным), курой	150/10	4,5	2,9	5,9	68,9	0,00	2,90	0,10	0,00	16,90	12,70	43,80	0,90	224,30	39,00	0,00	0,10	102	2015	
Гуляш мясной из свинины	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015	
Налисок из плодов сушеных (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	75	ТУ	
Икра свекольная	30	0,7	1,5	4,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015	
Итого за прием пищи:	540	17,7	23,3	77,9	616,1	0,20	5,60	6,10	0,00	87,80	43,10	136,90	4,20	460,10	114,80	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																				
Плов со свининой	160	9,5	4,9	33,2	218,0	0,00	0,80	0,20	0,00	22,10	29,70	105,50	0,90	139,60	39,10	0,00	0,00	ТТК	2022	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	424	2015	
Булочка Домашняя с сахаром	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	5	2010	
Зеленый горошек пропареный	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	5	2010	
Итого за прием пищи:	410	15,3	11,8	80,4	492,1	0,60	1,60	2,20	0,00	49,90	57,10	171,70	2,40	196,70	63,80	0,00	0,00			
Всего за день:		46,5	54,7	214,5	1 583,5	0,90	8,10	60,40	1,20	369,80	149,80	565,70	8,80	1 050,30	228,10	0,00	0,10			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,8	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	35	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	9,6	16,2	49,6	397,1	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	244,80	45,00	223,90	1,50	395,70	52,20	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																					
Суп крестьянский с мясом	150/10	3,1	7,8	8,5	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	0,00	19,00	12,20	26,80	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	94	2008	
Калупа тушеная с курой	160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	28,10	11,00	0,10	0,20	81,70	36,30	155,80	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	ТТК	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Итого за прием пищи:	520	29,2	21,1	67,3	593,0	0,20	32,80	11,10	0,10	0,20	112,30	55,60	208,70	4,40	658,90	37,40	0,10	0,00			
Уплотненный полдник																					
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	150/5	3,6	5,2	20,5	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,00	19,00	86,40	0,30	139,10	39,60	0,00	0,00	4036977	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	415	13,1	8,9	73,1	436,8	0,10	0,40	19,00	0,10	0,10	146,20	39,00	178,20	1,40	259,50	62,30	0,00	0,00			
Всего за день:		52,4	46,7	202,7	1 488,0	0,40	47,30	82,10	0,50	0,50	524,10	150,00	625,10	10,20	1 675,40	154,50	0,10	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
		Углевод, г	Ы, г																	
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,0	5,9	15,4	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	0,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	34	2010	
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	8,60	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00			
Итого за прием пищи:	365	8,3	15,9	37,2	338,7	0,10	0,90	52,00	0,30	0,20	205,00	46,70	195,70	1,40	345,40	41,50	0,00			
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк		
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с клецками и мясом	150/10	4,8	6,5	17,4	153,4	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	19,90	13,40	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	108/109	2015	
Кура отварная	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	105,80	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	ттк		
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,00	0,10	14,10	79,20	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	тУ		
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,90	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	530	30,9	13,9	64,3	521,1	0,40	5,50	6,30	0,00	0,50	69,40	115,70	299,00	6,00	673,30	92,10	0,10			
Уплотненный полдник																				
Пирог "Маннык"	150	6,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,50	95,70	0,80	91,10	2,70	0,00	4035387	2015	
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00			
Чай с мятой, сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	96	2010	
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00			
Итого за прием пищи:	500	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	116,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00			
Всего за день:		49,0	55,8	214,8	1 599,5	0,50	19,60	69,20	0,60	0,90	399,30	196,80	631,20	11,40	1 521,80	141,20	0,10			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	15,9	133,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	99,60	16,60	106,40	0,40	150,30	31,30	0,00	0,00	36	2010
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	365	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	15	2015	
Итого за прием пищи:	375	12,8	20,8	34,0	394,7	0,10	1,40	96,60	0,30	0,30	390,00	48,40	317,00	1,10	450,30	48,20	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150/10	3,1	6,3	5,4	97,6	0,00	7,30	0,20	0,00	0,30	28,40	12,90	25,80	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	88	2015
Гуляш из птицы	30/30	11,1	2,7	3,0	86,0	0,00	1,30	0,20	0,00	0,10	15,60	12,30	74,70	0,80	142,20	15,80	0,10	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,9	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	540	21,3	13,0	75,7	529,2	0,20	10,60	6,40	0,00	0,40	108,40	52,80	185,70	4,90	530,80	110,40	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Смлет натуральный	150	11,6	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	174,80	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00	210	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015
Итого за прием пищи:	400	17,9	16,8	58,0	476,0	0,20	0,50	13,30	1,90	0,40	148,00	33,00	240,10	2,80	323,30	66,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,5	51,1	180,4	1 461,0	0,50	25,50	116,30	2,20	1,10	667,20	144,60	737,10	11,70	1 665,80	227,20	0,10	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г			Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Жиры, г	В1, мг																	
Завтрак																				
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,7	5,6	25,2	177,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	91,60	26,20	105,00	0,60	158,40	37,90	0,00	0,00	38	2010
Каша с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порцелики)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	10,9	17,0	56,3	436,9	0,20	1,10	52,00	0,30	0,20	242,90	62,20	243,40	1,80	438,10	50,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Саволяник со сметаной и курой	150/10	5,1	2,4	8,7	78,6	0,00	4,00	3,10	0,00	0,30	28,50	17,70	54,50	1,10	300,80	37,10	0,00	0,10	83	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	7,1	10,7	2,7	146,7	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	8,4	35,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,50	70,20	0,50	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	5	2010
Зеленый горошек пропареный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	17,7	17,3	46,7	433,0	0,20	14,30	13,20	0,10	0,40	99,20	55,90	174,50	3,80	987,70	101,80	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	28,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00		
Всего за день:		65,5	51,2	165,2	1 446,5	0,50	16,90	135,20	0,70	1,20	766,20	187,40	883,40	7,80	1 709,90	157,70	0,00	0,10		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептур	
																				В1, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	56,00	0,30	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150/10	1,8	2,8	10,5	77,6	0,10	4,10	6,10	0,00	0,30	26,00	16,30	44,40	1,00	302,10	35,60	0,00	0,10	96	2015
Рагу из овощей с курой	160	20,6	4,3	17,1	199,3	0,20	19,00	9,90	0,10	0,20	58,60	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,20	143/гтк	2015
Напиток из курати	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,00	342	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		ТУ	
Итого за прием пищи:	500	24,8	7,5	48,1	373,2	0,40	23,10	26,80	0,10	0,50	99,30	66,80	244,20	4,80	1 160,80	80,60	0,10	0,30		
Уплотненный полдник																				
Суфле рыбное	160	32,9	11,1	2,1	262,5	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	112,80	69,60	370,20	1,90	701,80	259,00	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	399,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Итого за прием пищи:	420	40,4	28,8	774,2	83,0	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	128,00	79,80	390,20	2,60	739,00	259,70	0,00	0,00		
Всего за день:		75,1	53,0	1 93,3	1 604,2	0,60	37,70	99,50	1,60	1,00	489,60	196,20	848,80	11,40	2 641,90	387,10	0,10	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	18,8	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	35	2010		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	365	5,6	13,1	40,8	311,4	0,00	0,40	52,00	0,30	0,10	110,70	27,70	118,30	1,40	192,60	40,00	0,00	0,00					
2 Завтрак																							
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	386	2015			
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	5,2	1,8	9,6	76,0	0,00	0,60	0,10	0,00	0,30	18,00	8,70	37,70	0,80	72,30	37,70	0,00	0,10	111	2015			
Жаркое по-домашнему со свинойной	160	6,3	14,6	20,2	250,1	0,10	9,80	0,20	0,00	0,40	27,60	30,20	73,40	1,70	679,50	70,60	0,00	0,10	4044253				
Огурец соленый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	576	2004			
Напиток из йогурта	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	388	2015			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		ТУ			
Пенечье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475				
Итого за прием пищи:	550	16,8	25,4	77,9	671,9	0,20	11,00	0,30	0,00	0,70	67,50	52,00	150,50	4,10	883,70	110,00	0,00	0,20					
Уплотненный полдник																							
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	171	2015			
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00					
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015			
Итого за прием пищи:	440	11,1	10,0	58,9	379,3	0,10	0,70	35,00	0,10	0,20	241,50	77,20	238,80	2,40	304,50	43,50	0,00	0,00					
Всего за день:		37,9	53,3	189,6	1 425,0	0,30	13,20	117,30	0,40	1,30	599,80	177,90	680,10	8,10	1 381,00	193,50	0,00	0,20					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	548,4	514,7	1 890,7	14 887,5	5,70	240,90	1 008,80	11,30	10,63	5 677,60	1 776,20	7 401,00	100,70	17 356,50	2 181,70	0,50	1,30					
Среднее значение за период	54,8	51,5	189,1	1 488,8	0,60	24,10	100,90	1,10	1,06	567,80	177,60	740,10	10,10	1 735,70	218,20	0,10	0,10					
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,7	31,1	54,2																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Ужин
1-3 лет	370	130	530	423