

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	#####	39,30	##
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	595	10,9	9,2	92,5	498,4	0,00	4,60	0,00	0,90	#####	57,50	##
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	
УХА	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	##
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,00	0,30	0,00	1,60	23,40	14,50	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,4	235,0	0,10	0,00	0,00	1,40	31,60	12,30	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	#####	##
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1310	40,3	36,7	179,1	1 225,3	0,60	115,00	1,00	14,40	#####	#####	##
Всего за день:		51,2	45,9	271,6	1 723,7	0,60	119,60	1,00	15,30	#####	#####	##

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,5	7,3	43,2	272,2	0,10	0,60	0,00	1,40	#####	22,50	##
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	562	13,4	10,5	125,2	651,0	0,10	1,70	0,00	1,40	#####	38,70	##
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,4	6,9	97,3	0,00	13,50	0,20	2,20	54,90	19,40	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	##
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	95,30	34,30	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1315	25,2	30,9	142,7	962,6	0,20	68,40	0,50	8,60	#####	#####	##
Всего за день:		38,6	41,4	267,9	1 613,6	0,30	70,10	0,50	10,00	#####	#####	##

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,6	21,0	2,4	249,2	0,10	0,20	0,20	4,40	87,50	14,50	##
ФРУКТ	170	0,7	0,7	16,2	77,5	0,10	6,80	0,00	1,10	24,50	12,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	550	16,5	22,9	54,2	492,0	0,20	7,00	0,20	5,50	#####	37,20	##
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,60	15,20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,6	3,4	16,9	108,4	0,10	6,60	0,20	1,30	25,50	24,90	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	14,0	16,8	3,0	225,0	0,10	0,60	0,10	0,20	23,70	14,00	##
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	#####	##
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,30	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1305	45,3	44,0	187,1	1 342,5	0,90	114,50	0,90	15,60	#####	#####	##
Всего за день:		61,8	66,9	241,3	1 834,5	1,10	121,50	1,10	21,10	#####	#####	##

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	#####	78,60	##
кондитерское изделие	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	555	15,0	13,5	122,9	675,3	0,20	0,60	0,00	1,90	#####	95,10	##
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	0,00	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	280	29,9	35,2	27,0	544,6	0,30	15,60	0,10	4,00	46,30	62,10	##
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	280	20,4	50,8	21,5	624,9	0,50	33,90	0,00	6,20	#####	58,90	##
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1415	61,4	105,1	139,8	1 764,6	0,90	157,20	0,70	18,00	#####	#####	##
Всего за день:		76,4	118,6	262,7	2 439,9	1,10	157,80	0,70	19,90	#####	#####	##

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80	#####	40,50	##
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	#####	27,50	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	595	14,6	12,5	96,7	560,9	0,20	5,10	0,00	1,40	#####	80,40	##
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,10	25,00	0,20	0,40	14,00	20,00	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,4	6,9	97,3	0,00	13,50	0,20	2,20	54,90	19,40	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,5	12,7	3,9	192,5	0,00	0,40	0,00	2,50	13,00	2,80	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,60	12,30	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	#####	##
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1315	42,2	35,4	168,4	1 169,6	0,60	45,50	0,60	13,40	#####	#####	##
Всего за день:		56,8	47,9	265,1	1 730,5	0,80	50,60	0,60	14,80	#####	#####	##

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,4	153,5	0,10	0,60	0,00	0,40	#####	17,90	##
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	557	10,5	8,1	103,4	532,3	0,10	1,70	0,00	0,40	#####	34,10	##
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,6	3,4	16,9	108,4	0,10	6,60	0,20	1,30	25,50	24,90	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	280	28,8	37,3	49,5	648,0	0,20	2,30	0,40	6,20	35,10	59,20	##
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,1	30,7	25,2	474,8	0,20	12,50	0,70	4,50	49,30	59,40	##
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1410	62,8	86,9	162,8	1 686,2	0,60	33,40	3,30	19,40	#####	#####	##
Всего за день:		73,3	95,0	266,2	2 218,5	0,70	35,10	3,30	19,80	#####	#####	##

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	#####	39,30	#
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,3	497,2	0,00	4,60	0,00	0,90	#####	55,60	#
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	
УХА	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	#
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	#
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	#
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,30	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1305	35,0	30,4	156,3	1 043,3	0,70	32,00	0,80	11,40	#####	#####	#
Всего за день:		45,8	39,6	248,6	1 540,5	0,70	36,60	0,80	12,30	#####	#####	#

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	#####	61,60	##
кондитерское изделие	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	555	15,4	11,7	135,4	710,8	0,20	0,60	0,00	1,70	#####	78,60	##
Обед												
огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	
щи из свежей капусты со сметаной	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,00	13,50	0,20	2,20	54,80	19,30	
борщ с капустой и картофелем и со сметаной	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	
голубцы ленивые со свининой	280	20,4	50,8	21,5	624,9	0,50	33,90	0,00	6,20	#####	58,90	##
жаркое по-домашнему из курицы	280	29,9	35,2	27,0	544,6	0,30	15,60	0,10	4,00	46,30	62,10	##
компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1415	59,7	99,8	118,1	1 612,3	0,80	83,20	0,50	15,80	#####	#####	##
Всего за день:		75,1	111,5	253,5	2 323,1	1,00	83,80	0,50	17,50	#####	#####	##

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	#####	78,60	##
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,10	0,00	0,00	15,00	6,50	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	602	13,8	11,9	86,2	510,8	0,20	5,70	0,00	2,50	#####	97,50	##
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,60	15,20	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,00	0,30	0,00	1,60	23,40	14,50	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,30	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	#####	##
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1320	37,4	39,8	190,3	1 276,6	0,60	31,70	0,60	14,80	#####	#####	##
Всего за день:		51,2	51,7	276,5	1 787,4	0,80	37,40	0,60	17,30	#####	#####	##

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220/0/20	12,8	10,9	52,7	361,6	0,10	0,20	0,10	1,80	#####	19,10	##
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	540	17,7	14,1	134,7	739,3	0,10	0,20	0,10	1,80	#####	36,10	##
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,10	25,00	0,20	0,40	14,00	20,00	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/40	7,6	22,4	11,3	277,0	0,10	1,50	0,10	3,60	15,80	15,70	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	#####	##
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	
Итого за прием пищи:	1315	36,7	47,7	202,6	1 388,8	1,10	37,80	0,70	17,50	#####	#####	##
Всего за день:		54,4	61,8	337,3	2 128,1	1,20	38,00	0,80	19,30	#####	#####	##

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	584,6	680,3	2 690,7	19 339,8	8,30	750,50	9,90	167,30	#####	#####	#####	157,20
Среднее значение за период	48,7	56,7	224,2	1 611,7	0,70	62,50	0,80	13,90	349,30	242,40	709,10	13,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	31,7	56,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	1343

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
#####	0,60	184	2008
9,90	2,00	338	2011
7,40	0,70	430	2008
26,00	0,40		2008
#####	3,70		
42,00	1,00		2008
53,80	1,00	99	2011
#####	1,50		
90,60	1,30	294	2011
49,50	1,20	309	2011
#####	5,50	181	2008
3,10	0,50	388	2011
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	13,20		
#####	16,90		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	Fe, мг		
#####	0,60	184	2008
21,60	0,90		2008
5,10	0,50	377	2011
26,00	0,40		2008
#####	2,40		
24,00	0,60		2008
54,00	1,30	82	2011
41,20	0,80	87	2011
#####	0,80	239	2011
86,70	0,50	305	2011
68,80	2,10	346	2008
4,00	0,80	394	2008
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	8,10		
#####	10,50		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	Fe, мг		
#####	2,10	214	2008
16,80	3,30	338	2011
7,40	0,70	430	2008
26,00	0,40		2008
#####	6,50		
27,60	0,80	45	2011
82,30	2,00	102	2011
61,50	1,00	101	2011
#####	1,10	290	2011
#####	5,50	181	2008
49,70	1,20	309	2011
3,10	0,50	388	2011
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	13,30		
#####	19,80		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
#####	2,10	184	2008
21,60	0,90		2008
7,40	0,70	430	2008
26,00	0,40		2008
#####	4,10		
43,70	1,40	к/к	к/к
72,30	1,10	96	2011
54,00	1,30	82	2011
#####	4,00	258	2008
#####	3,70	306	2008
3,10	0,50	388	2011
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	13,20		
#####	17,30		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
р, мг	Fe, мг		
#####	0,90	175	2011
9,90	2,00	338	2011
95,60	0,90	382	2011
26,00	0,40		2008
#####	4,20		
26,00	1,00		2008
65,20	1,20	100	2008
41,20	0,80	87	2011
13,20	0,10	255	2011
49,70	1,20	309	2011
#####	5,50	181	2008
0,00	0,00	402	2008
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	11,00		
#####	15,20		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	Fe, мг		
#####	0,50	112	2008
21,60	0,90		2008
5,10	0,50	377	2011
26,00	0,40		2008
#####	2,30		
44,10	0,80	41	2012
54,00	1,30	82	2011
61,50	1,00	101	2011
#####	3,00	291	2011
#####	3,50	309	2008
4,00	0,80	342.1	2011
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	11,60		
#####	13,90		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	Fe, мг		
#####	0,60	184	2008
9,90	2,00	338	2011
3,70	0,40	376	2011
26,00	0,40		2008
#####	3,40		
24,00	0,60		2008
82,30	2,00	102	2011
#####	1,50		
#####	0,80	239	2011
#####	1,40	128	2011
49,70	1,20	309	2011
0,00	0,00	349	2011
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	8,70		
#####	12,10		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
р, мг	Fe, мг		
#####	1,80	189	2008
21,60	0,90		2008
7,40	0,70	430	2008
26,00	0,40		2008
#####	3,80		
42,00	1,00		2008
40,70	0,80	87	2011
54,00	1,30	82	2011
#####	3,70	306	2008
#####	4,00	258	2008
4,00	0,80	394	2008
13,00	0,20		2008
21,80	1,00		2008
#####	12,80		
#####	16,60		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
р, мг	Fe, мг		
#####	2,10	184	2008
9,90	2,00	338	2011
8,80	0,80	431	2008
26,00	0,40		2008
#####	5,30		
27,60	0,80	45	2011
65,20	1,20	100	2008
53,80	1,00	99	2011
90,60	1,30	294	2011
49,70	1,20	309	2011
#####	5,50	181	2008
4,00	0,80	394	2008
16,30	0,30		2008
21,80	1,00		2008
#####	13,10		
#####	18,40		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
р, мг	Fe, мг		
#####	1,50	331	2008
7,40	0,70	430	2008
21,60	0,90		2008
26,00	0,40		2008
#####	3,50		
26,00	1,00		2008
72,30	1,10	96	2011
82,30	2,00	102	2011
80,50	1,00	283	2008
#####	5,50	181	2008
86,70	0,50	305	2011
23,20	0,50	401	2008
13,00	0,20		2008
26,10	1,20		2008
#####	13,00		
#####	16,50		

