

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	2.2	0.4	17.1	100.0	0.00	0.10	0.00	0.40	6.00	7.30	17.70	0.50	2	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	3.7	6.6	21.8	162.6	0.00	0.40	0.00	0.20	85.30	19.40	87.50	0.30	189	2008
ЧАИ С МОЛОКОМ	180	1.6	1.6	12.2	69.0	0.00	0.30	0.00	0.00	56.70	8.30	39.70	0.50	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	403	10.3	9.1	64.9	426.6	0.00	0.80	0.00	1.10	153.80	43.30	165.90	1.80		
II Завтрак															
КЕФИР С САХАРОМ	150	4.4	3.8	14.3	112.6	0.10	1.10	0.00	0.10	180.20	21.00	142.50	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	14.3	112.6	0.10	1.10	0.00	0.10	180.20	21.00	142.50	0.20		
Обед															
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1.2	3.5	2.9	47.1	0.00	1.30	0.10	1.50	7.20	6.30	20.80	0.30	43	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/0/5	1.0	3.4	6.9	68.6	0.00	4.30	0.10	1.10	27.20	12.80	26.90	0.70	76	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.60	0.09	0.06	2.40	3.00	6.00	0.12	364	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0.0	3.9	0.0	34.9	0.00	0.00	0.00	1.70	0.00	0.00	0.10	0.00	239	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	6.0	33.6	218.0	0.18	0.00	0.03	0.50	16.00	118.00	176.00	4.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	170	0.3	0.1	13.3	56.5	0.00	1.70	0.00	0.30	13.10	4.70	9.60	0.60	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	625	15.3	20.5	97.3	665.5	0.29	7.90	0.32	6.46	78.70	166.60	294.20	7.22		
Полдник															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6.6	5.6	32.2	199.7	0.00	0.40	0.00	0.10	74.80	8.50	51.80	0.10	195	2018
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	363	8.8	5.8	65.2	342.6	0.10	0.40	0.00	0.90	90.90	25.40	89.30	1.50		
Всего за день:		38.8	39.2	241.7	1,547.3	0.49	10.20	0.32	8.56	503.60	256.30	691.90	10.72		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2.3	8.7	11.1	150.8	0.00	0.00	0.10	0.60	5.80	6.60	18.70	0.40	1	2008	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4.0	6.2	19.8	153.3	0.00	0.40	0.00	0.60	80.20	11.90	68.20	0.30	189	2008	
ЧАИ С МОЛОКОМ	180	1.6	1.6	12.2	69.0	0.00	0.30	0.00	0.00	56.70	8.30	39.70	0.50	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	403	10.0	16.7	67.7	481.9	0.10	0.70	0.10	2.00	149.70	40.30	160.40	2.20			
II Завтрак																
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	0.01	1.50	0.00	0.08	3.75	1.50	6.00	0.30	411	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.1	20.9	84.8	0.01	1.50	0.00	0.08	3.75	1.50	6.00	0.30			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	30	0.5	3.0	2.2	38.1	0.01	8.40	0.09	1.35	13.50	6.30	11.10	0.33	39	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	14.5	6.7	18.4	193.5	0.00	2.70	0.10	0.80	24.10	19.90	116.60	1.30	106	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14.8	15.0	0.1	194.6	0.10	0.70	0.10	0.20	12.60	13.80	125.60	1.20	307	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2.9	5.0	19.9	135.6	0.10	9.70	0.00	0.20	33.00	27.20	78.50	1.10	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	170	0.0	0.0	12.4	49.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.50	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	600	37.6	30.4	91.4	815.2	0.31	21.50	0.29	3.85	103.20	90.50	386.60	5.43			
Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8.8	15.5	1.7	180.4	0.00	0.10	0.20	3.10	60.70	10.00	132.90	1.50	214	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	305	13.2	18.0	38.8	392.9	0.00	0.10	0.20	3.60	81.40	25.70	175.60	2.80			
Всего за день:		60.9	65.2	218.9	1,774.8	0.42	23.80	0.59	9.53	338.05	158.00	728.60	10.73			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4.8	3.4	11.0	113.5	0.00	0.30	0.00	0.40	102.60	11.60	74.80	0.50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160/4/4	4.2	7.3	16.5	150.1	0.10	0.40	0.00	0.80	89.10	33.60	116.70	0.90	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	22.0	132.1	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	403	14.5	14.2	74.1	504.5	0.20	1.20	0.00	2.00	299.10	83.50	311.30	3.20		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТ С	150	0.2	0.1	16.2	67.7	0.00	18.00	0.00	0.20	12.80	7.50	6.70	0.30	375	2011
Итого за прием пищи:	150	0.2	0.1	16.2	67.7	0.00	18.00	0.00	0.20	12.80	7.50	6.70	0.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯИЦОМ	30	0.6	1.9	2.2	28.0	0.00	2.00	0.30	0.80	10.00	6.40	12.90	0.50	65	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	3.3	2.3	19.1	111.9	0.20	4.20	0.20	1.30	19.40	47.20	80.80	1.90	93	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/0/30	10.2	12.2	21.5	240.5	0.20	11.20	0.00	2.00	23.60	36.00	137.60	2.00	258	2008
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.10	0.00	0.00	1.00	8.40	16.20	40.50	1.20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.3	0.6	16.5	114.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
Итого за прием пищи:	600	20.1	17.3	97.2	659.1	0.50	17.40	0.50	5.70	77.40	119.10	300.70	6.60		
Полдник															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4.2	5.0	20.5	147.8	0.10	0.40	0.00	0.10	98.40	19.30	124.90	0.50	184	2008
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4.4	1.7	30.0	152.0	0.10	0.00	0.00	0.30	9.70	6.40	33.60	0.40	428	2011
Итого за прием пищи:	401	10.8	6.9	83.5	442.7	0.30	0.40	0.00	1.20	124.20	42.60	196.00	2.30		
Всего за день:		45.6	38.5	271.0	1,674.0	1.00	37.00	0.50	9.10	513.50	252.70	814.70	12.40		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2.3	8.7	11.1	150.8	0.00	0.00	0.10	0.60	5.80	6.60	18.70	0.40	1	2008
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6.6	5.6	32.2	199.7	0.00	0.40	0.00	0.10	74.80	8.50	51.80	0.10	195	2018
ЧАИ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	3.50	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	403	11.8	14.8	66.0	481.5	0.00	0.40	0.10	1.20	95.80	26.90	95.20	1.40		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	0.01	1.50	0.00	0.08	3.75	1.50	6.00	0.30	411	2008
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.1	20.9	84.8	0.01	1.50	0.00	0.08	3.75	1.50	6.00	0.30		

САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1.1	3.1	2.3	41.0	0.02	2.39	0.14	1.38	5.99	5.99	13.76	0.27	30	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/0/5	1.4	3.4	8.9	74.1	0.00	3.60	0.10	1.20	18.60	14.10	37.00	0.60	96	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0.0	3.8	0.0	34.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.70	0.00	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	6.6	36.5	229.6	0.10	0.00	0.10	1.30	28.40	9.30	45.30	1.10	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	170	0.2	0.2	23.6	97.4	0.01	1.69	0.00	0.09	5.93	3.38	3.38	0.85	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	615	12.9	17.7	109.8	680.0	0.23	7.68	0.34	5.37	72.22	54.57	154.94	4.32		

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4.0	6.2	19.8	153.3	0.00	0.40	0.00	0.60	80.20	11.90	68.20	0.30	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1.5	1.5	11.4	65.1	0.00	0.20	0.00	0.00	53.60	7.90	37.70	0.40	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	363	8.3	8.2	45.0	313.4	0.00	0.60	0.00	1.10	139.60	28.10	126.90	1.20		
Всего за день:		33.0	40.8	241.7	1,559.7	0.24	10.18	0.44	7.75	311.37	111.07	383.04	7.22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	160/5/5	4.0	6.5	22.6	169.9	0.00	0.40	0.00	0.40	79.90	21.70	90.20	0.50	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	3.50	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	0.4	49.2	217.7	0.10	0.00	0.00	1.70	14.00	27.00	67.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	400	8.4	6.9	80.7	423.6	0.10	0.40	0.00	2.10	103.30	52.20	161.40	2.90		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0.4	1.5	3.3	28.4	0.00	3.10	0.10	0.70	10.90	4.50	7.50	0.40	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	150/0/10	3.2	2.2	13.0	98.1	0.10	1.90	0.10	0.90	16.40	15.90	38.40	0.90	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.5	19.9	37.9	393.4	0.00	1.40	0.30	4.20	24.90	39.90	173.80	1.70	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	580	23.1	24.3	101.0	757.8	0.20	6.40	0.50	7.10	74.10	85.50	278.20	4.90		
Полдник															
ВЕРМЕШЕЛЬ С МАСЛОМ	150/0/5	5.9	5.1	36.5	215.5	0.10	0.00	0.00	0.10	25.90	8.60	53.30	1.00	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	350	8.1	5.3	69.5	358.4	0.20	0.00	0.00	0.90	42.00	25.50	90.80	2.40		
Всего за день:		40.2	37.1	265.9	1,610.3	0.50	21.80	0.50	11.00	243.40	175.20	546.90	13.50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4.8	3.4	11.0	113.5	0.00	0.30	0.00	0.40	102.60	11.60	74.80	0.50	3	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/3/3	4.4	5.2	21.1	152.1	0.10	0.40	0.00	0.10	101.10	19.80	128.20	0.60	184	2008
ЧАИ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	3.50	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	401	11.4	8.8	65.6	410.4	0.20	0.70	0.00	1.30	220.10	48.40	240.50	2.50		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.1	16.2	67.7	0.00	18.00	0.00	0.20	12.80	7.50	6.70	0.30	375	2011
Итого за прием пищи:	150	0.2	0.1	16.2	67.7	0.00	18.00	0.00	0.20	12.80	7.50	6.70	0.30		
Обед															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0.3	2.9	2.7	42.0	0.00	0.90	0.30	1.40	11.30	7.60	12.80	0.20	379	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	2.5	1.8	12.8	77.1	0.07	5.09	0.12	0.19	14.66	15.93	40.79	0.64	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0.0	3.1	0.0	27.9	0.00	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	0.00	314	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12.6	4.7	27.1	223.3	0.40	0.00	0.00	5.90	61.30	51.80	130.30	4.00	199	2011
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	605	20.4	13.2	89.4	608.2	0.57	5.99	0.42	10.09	109.16	100.53	242.49	6.74		
Полдник															
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	100	4.0	5.9	28.3	183.6	0.00	0.33	0.00	0.41	46.92	18.43	81.02	0.73	195	2012
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	295	6.9	6.4	50.5	312.7	0.00	0.33	0.00	0.91	61.82	30.13	105.72	1.63		
Всего за день:		38.9	28.5	221.7	1,399.0	0.77	25.02	0.42	12.50	403.88	186.56	595.41	11.17		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4.9	6.2	21.2	172.8	0.10	0.40	0.00	0.80	79.70	28.10	106.20	0.80	189	2008
ЧАИ С МОЛОКОМ	180	1.6	1.6	12.2	69.0	0.00	0.30	0.00	0.00	56.70	8.30	39.70	0.50	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	6.1	1.1	30.3	209.0	0.10	0.00	0.00	1.10	12.70	18.20	46.20	1.10		2008
Итого за прием пищи:	403	12.6	8.9	63.7	450.8	0.20	0.70	0.00	1.90	149.10	54.60	192.10	2.40		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫИ ВАРИАНТ) С ВИТ С	150	0.1	0.1	20.3	83.3	0.00	1.20	0.00	0.20	9.90	3.40	3.00	0.60	342.1	2011
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.1	20.3	83.3	0.00	1.20	0.00	0.20	9.90	3.40	3.00	0.60		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0.4	3.0	2.3	38.4	0.00	3.50	0.10	1.30	8.00	5.10	11.70	0.20	51	2008
СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	0.7	1.3	6.9	44.1	0.00	0.40	0.00	0.00	8.80	6.70	16.20	0.20		2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/0/30	6.7	16.1	5.6	159.0	0.00	1.40	0.00	4.90	33.70	14.00	80.00	1.00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	6.6	36.5	229.6	0.10	0.00	0.10	1.30	28.40	9.30	45.30	1.10	309	2011
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	610	18.1	27.7	98.1	709.0	0.20	5.30	0.20	8.80	100.80	60.30	211.70	4.40		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/0/10	12.3	8.2	15.3	188.9	0.00	0.10	0.00	0.80	116.40	17.50	140.70	0.50	224	2008
ЧАИ С МОЛОКОМ	170	1.5	1.5	11.5	65.4	0.00	0.20	0.00	0.00	54.20	8.20	38.50	0.50	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	295	15.9	9.9	51.4	363.1	0.10	0.30	0.00	1.60	177.60	39.20	213.00	2.00		
Всего за день:		46.7	46.6	233.5	1,606.2	0.50	7.50	0.20	12.50	437.40	157.50	619.80	9.40		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2.3	8.7	11.1	150.8	0.00	0.00	0.10	0.60	5.80	6.60	18.70	0.40	1	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	5.2	6.6	25.3	181.4	0.10	0.40	0.00	0.10	90.00	24.50	122.30	1.30	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	3.50	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	403	9.7	15.5	69.9	477.0	0.20	0.40	0.10	1.50	112.20	48.10	178.50	3.10		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2.3	8.7	11.1	150.8	0.00	0.00	0.10	0.60	5.80	6.60	18.70	0.40	1	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4.0	6.2	19.8	153.3	0.00	0.40	0.00	0.60	80.20	11.90	68.20	0.30	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.6	1.6	12.2	69.0	0.00	0.30	0.00	0.00	56.70	8.30	39.70	0.50	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	403	10.7	17.0	56.9	468.1	0.00	0.70	0.10	1.70	148.50	35.10	147.60	1.70		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	434	2008

Итого за прием пищи:	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.4	1.5	2.8	27.1	0.00	4.60	0.00	0.60	11.30	3.80	8.30	0.20	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	150/0/10	3.7	2.6	14.6	111.2	0.10	2.10	0.10	1.10	18.60	18.10	43.60	1.00	99	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0.0	3.8	0.0	34.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.70	0.00	308	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	6.6	36.5	229.6	0.10	0.00	0.10	1.30	28.40	9.30	45.30	1.10	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	170	0.2	0.2	23.6	97.4	0.01	1.69	0.00	0.09	5.93	3.38	3.38	0.85	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	620	14.5	15.4	115.9	703.2	0.31	8.39	0.20	4.49	77.53	56.38	156.08	4.65			

Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8.8	15.5	1.7	180.4	0.00	0.10	0.20	3.10	60.70	10.00	132.90	1.50	214	2008	
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	305	13.2	18.0	38.8	392.9	0.00	0.10	0.20	3.60	81.40	25.70	175.60	2.80			
Всего за день:		42.7	55.1	218.5	1,651.5	0.41	9.99	0.50	9.79	460.43	133.98	587.28	9.35			

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	3.7	6.6	21.8	162.6	0.00	0.40	0.00	0.20	85.30	19.40	87.50	0.30	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	22.0	132.1	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4.7	0.5	54.1	239.5	0.10	0.00	0.00	1.80	15.40	29.70	74.30	2.20		2008	
Итого за прием пищи:	403	11.8	10.4	97.9	534.2	0.10	0.90	0.00	2.00	201.10	73.90	247.80	3.30			
II Завтрак																
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.3	0.1	11.8	49.9	0.00	1.50	0.00	0.30	11.60	4.30	8.40	0.50	375	2011	
Итого за прием пищи:	150	0.3	0.1	11.8	49.9	0.00	1.50	0.00	0.30	11.60	4.30	8.40	0.50			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	0.0	3.4	15.7	0.00	0.60	0.60	0.20	13.30	10.00	14.40	0.30	41	2012	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИИ	150/0/5	1.5	3.0	8.3	68.1	0.10	5.90	0.10	0.10	22.10	15.30	35.20	0.80	90	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	60/30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.60	0.09	0.06	2.40	3.00	6.00	0.12	284	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12.6	4.7	27.1	223.3	0.40	0.00	0.00	5.90	61.30	51.80	130.30	4.00	199	2011	
ЧАИ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	630	20.0	11.3	87.8	581.6	0.61	7.10	0.79	7.56	121.00	105.30	244.40	7.12			
Полдник																
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6.6	5.6	32.2	199.7	0.00	0.40	0.00	0.10	74.80	8.50	51.80	0.10	195	2018	
ЧАИ С МОЛОКОМ	170	1.5	1.5	11.5	65.4	0.00	0.20	0.00	0.00	54.20	8.20	38.50	0.50	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	363	10.9	7.6	57.5	360.1	0.00	0.60	0.00	0.60	134.80	25.00	111.30	1.10			
Всего за день:			43.0	29.4	255.0	1,525.8	0.71	10.10	0.79	10.46	468.50	208.50	611.90	12.02		

.....
14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2.3	8.7	11.1	150.8	0.00	0.00	0.10	0.60	5.80	6.60	18.70	0.40	1	2008
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6.6	5.6	32.2	199.7	0.00	0.40	0.00	0.10	74.80	8.50	51.80	0.10	195	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	3.50	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	403	11.1	14.5	76.8	495.3	0.10	0.40	0.10	1.50	97.00	32.10	108.00	1.90		

ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0.5	1.9	4.3	37.8	0.00	4.10	0.20	0.90	14.60	6.00	10.20	0.50	41	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	14.5	6.7	18.4	193.5	0.00	2.70	0.10	0.80	24.10	19.90	116.60	1.30	106	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14.8	15.0	0.1	194.6	0.10	0.70	0.10	0.20	12.60	13.80	125.60	1.20	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.1	0.20	10.30	0.00	0.20	35.40	29.10	84.10	1.20	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	8.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.10	0.00	0.00	0.80	7.00	13.50	33.80	1.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	620	38.0	29.5	90.9	808.9	0.40	17.80	0.40	3.40	108.60	94.00	395.00	6.10		
Полдник															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.4	13.1	30.7	274.1	0.10	0.20	0.10	1.10	133.60	12.30	105.60	0.90	210	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1.5	1.5	11.5	65.4	0.00	0.20	0.00	0.00	54.20	8.20	38.50	0.50	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.8	0.5	13.8	95.0	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	345	12.7	15.1	56.0	434.5	0.10	0.40	0.10	1.60	193.60	28.80	165.10	1.90		
Всего за день:		62.4	59.7	238.4	1,809.2	0.60	33.60	0.60	7.40	423.20	166.90	684.60	13.20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	672.0	646.2	3,652.3	24,282.5	8.16	294.39	8.09	145.82	6,110.33	2,877.11	9,556.43	162.97
Среднее значение за период	44.8	43.1	243.5	1,618.8	0.54	19.63	0.54	9.72	407.36	191.81	637.10	10.86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.1	24.0	65.0									

[illegible]

--	--	--	--	--

