

1 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	Са, 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	130/3/3	2.8	5.1	16.8	125.8	0.00	0.30	0.00	0.20	66.00	15.00	67.60	0.30	189	2008	
ЧАИ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.4	0.00	0.20	0.00	0.00	47.10	6.70	33.00	0.30	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:	341	9.1	7.3	57.9	378.2	0.00	0.60	0.00	1.10	124.90	37.30	139.30	1.60			
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	47.0	0.00	1.30	0.10	1.50	7.10	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	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	
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	15.3	20.5	95.8	658.8	0.29	7.70	0.32	6.46	77.10	166.20	293.00	7.12			
Полдник																
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130/3/3	5.1	4.3	25.0	154.8	0.00	0.30	0.00	0.10	58.00	6.60	40.10	0.10	195	2018	
ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	311	7.3	4.5	57.1	293.6	0.10	0.30	0.00	0.90	72.80	23.00	76.90	1.40			
Всего за день:			36.1	36.1	225.1	1,443.2	0.49	9.70	0.32	8.56	455.00	247.50	651.70	10.32		

1

2 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	Са, 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	130/3/3	3.1	4.6	14.5	113.1	0.00	0.30	0.00	0.50	58.80	8.70	50.20	0.30	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.4	0.00	0.20	0.00	0.00	47.10	6.70	33.00	0.30	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:	341	8.8	14.8	60.4	430.1	0.10	0.50	0.10	1.90	118.70	35.50	135.70	2.00			
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	14.7	7.1	16.7	189.3	0.00	2.70	0.10	0.90	31.80	23.10	138.90	1.60	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	120	2.4	4.2	17.1	116.1	0.10	8.30	0.00	0.20	28.30	23.30	67.20	0.90	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	11.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	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:	560	37.3	30.0	85.5	785.6	0.31	20.10	0.29	3.95	105.30	89.70	397.60	5.53			
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	285	13.2	18.0	37.9	388.8	0.00	0.10	0.20	3.60	80.10	25.20	174.90	2.70			
Всего за день:			59.4	62.9	204.8	1,689.3	0.42	22.20	0.59	9.53	307.85	151.90	714.20	10.53		

3 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																
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	130/3/3	3.3	5.6	12.7	115.9	0.10	0.30	0.00	0.60	68.80	26.00	90.40	0.70	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	2.8	18.3	110.2	0.00	0.40	0.00	0.00	83.50	20.60	71.70	0.70	382	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:	341	13.0	12.0	66.6	448.4	0.20	1.00	0.00	1.80	261.90	71.70	270.70	2.90			
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	150	2.8	1.9	15.9	93.2	0.10	3.50	0.20	1.00	16.20	39.20	67.40	1.60	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	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	540	18.6	16.7	85.5	595.5	0.40	16.70	0.50	5.10	70.40	106.30	275.70	5.90			
Полдник																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	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	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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	
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:	361	10.8	6.9	82.6	438.6	0.30	0.40	0.00	1.20	122.90	42.10	195.30	2.20			
Всего за день:			42.6	35.7	250.9	1,550.2	0.90	36.10	0.50	8.30	468.00	227.60	748.40	11.30		

4 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															
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	130/3/3	5.1	4.3	25.0	154.8	0.00	0.30	0.00	0.10	58.00	6.60	40.10	0.10	195	2018
ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	341	10.3	13.5	57.4	430.6	0.00	0.30	0.10	1.20	77.40	24.40	82.80	1.30		
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 "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	130	4.6	5.7	31.6	198.9	0.10	0.00	0.00	1.10	24.60	8.10	39.20	0.90	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0.2	0.2	20.8	85.7	0.01	1.49	0.00	0.08	5.22	2.97	2.97	0.75	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:	575	12.1	16.8	102.0	637.6	0.23	7.48	0.24	5.16	67.71	52.96	148.43	4.02		
Полдник															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3.2	4.7	15.4	118.4	0.00	0.30	0.00	0.50	61.90	9.30	52.90	0.30	189	2008
ЧАИ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.4	0.00	0.20	0.00	0.00	47.10	6.70	33.00	0.30	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:	311	7.3	6.5	39.4	270.8	0.00	0.50	0.00	1.00	114.80	24.30	106.90	1.10		
Всего за день:		29.8	36.9	219.8	1,423.8	0.24	9.78	0.34	7.44	263.66	103.16	344.13	6.72		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	140/4/4	3.2	5.0	17.7	132.8	0.00	0.30	0.00	0.30	62.70	16.90	70.50	0.40	190	2008	
ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	348	7.6	5.4	74.4	380.5	0.10	0.30	0.00	2.00	84.50	46.80	141.00	2.70			
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	150	12.6	17.6	33.5	346.6	0.00	1.30	0.20	3.70	22.30	35.40	153.30	1.40	311	2008	
ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	540	21.2	22.0	95.7	706.9	0.20	6.30	0.40	6.60	70.20	80.50	257.00	4.50			
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	
ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	330	8.1	5.3	68.6	354.3	0.20	0.00	0.00	0.90	40.70	25.00	90.10	2.30			
Всего за день:			37.5	33.3	253.4	1,512.2	0.50	21.60	0.40	10.40	219.40	164.30	504.60	12.80		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	130/3/3	3.4	4.0	16.4	118.8	0.00	0.30	0.00	0.10	79.10	15.50	100.30	0.50	184	2008
ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	341	10.4	7.6	59.5	371.1	0.10	0.60	0.00	1.30	196.50	43.50	211.90	2.30		
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	150	2.3	1.7	12.0	72.5	0.07	4.78	0.11	0.18	13.78	14.97	38.34	0.60	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	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	575	20.2	13.1	87.7	599.5	0.57	5.68	0.41	10.08	106.98	99.07	239.34	6.60		
Полдник															
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	100	4.0	5.9	28.3	183.7	0.00	0.33	0.00	0.41	47.02	18.43	81.12	0.73	195	2012
ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	275	6.9	6.4	49.6	308.7	0.00	0.33	0.00	0.91	60.62	29.63	105.12	1.53		
Всего за день:		37.7	27.2	213.0	1,347.0	0.67	24.61	0.41	12.49	376.90	179.70	563.06	10.73		

6

7 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3.8	4.8	16.4	133.6	0.10	0.30	0.00	0.60	61.70	21.80	82.10	0.60	189	2008
ЧАИ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.4	0.00	0.20	0.00	0.00	47.10	6.70	33.00	0.30	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:	341	11.2	7.2	56.9	400.0	0.20	0.50	0.00	1.70	121.50	46.70	161.30	2.00		
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	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	590	18.1	27.7	97.2	704.9	0.20	5.30	0.20	8.80	99.50	59.80	211.00	4.30		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/0/10	12.3	8.2	15.3	189.0	0.00	0.10	0.00	0.80	116.40	17.50	140.80	0.50	224	2008
ЧАИ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.6	0.00	0.20	0.00	0.00	47.60	7.10	33.70	0.40	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:	275	15.7	9.7	50.1	355.4	0.10	0.30	0.00	1.60	171.00	38.10	208.30	1.90		
Всего за день:		45.1	44.7	224.5	1,543.6	0.50	7.30	0.20	12.30	401.90	148.00	583.60	8.80		

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	130/3/3	4.1	5.0	19.4	140.0	0.10	0.30	0.00	0.10	69.60	19.00	94.70	1.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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	3.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	341	8.6	13.9	62.6	429.6	0.20	0.30	0.10	1.50	90.20	42.00	150.20	2.70		

КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ С	170	0.4	0.1	23.1	96.8	0.00	10.20	0.00	0.10	19.10	6.30	8.80	0.10	399	2008
Итого за прием пищи:	170	0.4	0.1	23.1	96.8	0.00	10.20	0.00	0.10	19.10	6.30	8.80	0.10		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	1.6	2.4	24.8	0.00	0.80	0.30	0.80	9.20	6.30	9.10	0.50	40	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1.1	3.1	5.7	56.9	0.00	4.70	0.10	1.40	22.80	12.20	26.10	0.70	98	2011
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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	600	14.3	14.3	89.8	570.1	0.29	6.10	0.52	4.06	71.00	164.20	275.00	7.12		
Полдник															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	1300/3/3	51.0	43.1	249.5	1,543.5	0.10	2.90	0.20	0.60	579.50	64.90	400.50	0.60	195	2018
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.9	6.4	29.9	192.8	0.10	0.00	0.00	1.50	8.80	5.80	32.30	0.30	424	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	1531	57.8	50.0	300.7	1,861.3	0.20	2.90	0.20	2.60	601.90	81.90	456.80	1.70		
Всего за день:		81.1	78.3	476.2	2,957.8	0.69	19.50	0.82	8.26	782.20	294.40	890.80	11.62		

10 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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	2.7	3.4	11.1	86.2	0.00	0.40	0.00	0.00	83.50	13.40	67.00	0.20	121	2011
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	17.00	0.50	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.4	0.00	0.20	0.00	0.00	47.10	6.70	33.00	0.30	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:	355	9.0	5.6	52.2	338.6	0.00	0.70	0.00	0.90	142.40	35.70	138.70	1.50		
II Завтрак															
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	11.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	170	1.5	2.0	25.9	127.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.10	5.40	18.00	0.40		
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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	14.4	6.7	18.4	193.0	0.00	2.70	0.10	0.80	23.90	19.80	116.00	1.30	106	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13.8	12.6	14.7	230.5	0.10	6.80	0.70	0.40	36.90	36.70	157.60	2.00	145	2018
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
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:	530	33.8	21.6	86.1	704.3	0.20	15.60	0.80	3.40	96.50	86.40	345.10	5.50		
Полдник															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯИЦОМ	140	4.2	9.7	25.5	208.5	0.10	0.10	0.00	2.10	32.20	7.80	46.70	0.60	206	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.6	0.00	0.20	0.00	0.00	47.60	7.10	33.70	0.40	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:	315	7.6	11.2	60.3	374.9	0.20	0.30	0.00	2.90	86.80	28.40	114.20	2.00		
Всего за день:		51.9	40.4	224.5	1,544.9	0.40	16.60	0.80	7.20	337.80	155.90	616.00	9.40		

12 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3.2	4.7	15.4	118.4	0.00	0.30	0.00	0.50	61.90	9.30	52.90	0.30	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.4	0.00	0.20	0.00	0.00	47.10	6.70	33.00	0.30	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:	341	9.6	15.2	50.5	421.6	0.00	0.50	0.10	1.60	120.60	30.90	125.60	1.50			
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	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	130	4.6	5.7	31.6	198.9	0.10	0.00	0.00	1.10	24.60	8.10	39.20	0.90	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0.2	0.2	20.8	85.7	0.01	1.49	0.00	0.08	5.22	2.97	2.97	0.75	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:	580	13.8	14.5	108.2	660.8	0.31	8.19	0.10	4.28	73.02	54.77	149.57	4.35		

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	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	285	13.2	18.0	37.9	388.8	0.00	0.10	0.20	3.60	80.10	25.20	174.90	2.70		
Всего за день:		40.9	52.4	203.5	1,558.5	0.41	9.59	0.40	9.48	426.72	127.67	558.07	8.75		

13 день

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	130/3/3	2.8	5.1	16.8	125.8	0.00	0.30	0.00	0.20	66.00	15.00	67.60	0.30	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	2.8	18.3	110.2	0.00	0.40	0.00	0.00	83.50	20.60	71.70	0.70	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:	341	10.3	8.4	89.2	475.5	0.10	0.70	0.00	2.00	164.90	65.30	213.60	3.20				
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	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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	20.0	11.3	86.9	577.5	0.61	7.10	0.79	7.56	119.70	104.80	243.70	7.02				
Полдник																	
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130/3/3	5.1	4.3	25.0	154.8	0.00	0.30	0.00	0.10	58.00	6.60	40.10	0.10	195	2018		
ЧАИ С МОЛОКОМ	150	1.3	1.3	10.2	57.6	0.00	0.20	0.00	0.00	47.60	7.10	33.70	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:	311	9.2	6.1	49.0	307.4	0.00	0.50	0.00	0.60	111.40	22.00	94.80	1.00				
Всего за день:		39.8	25.9	236.9	1,410.3	0.71	9.80	0.79	10.46	407.60	196.40	560.50	11.72				

.....
14

15 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 "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130/4/4	5.1	4.3	25.0	154.8	0.00	0.30	0.00	0.10	58.00	6.60	40.10	0.10	195	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.90	3.00	0.30	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:	343	9.6	13.2	68.2	444.4	0.10	0.30	0.10	1.50	78.60	29.60	95.60	1.80		

II Завтрак

[illegible]

.....
15

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)									
Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник					
Если 10 часов	344	153	572	400					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

[illegible]

