

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.8	16.8	1.8	197.8	428.31	0.00	0.05	0.14	0.22	3.46	1.68	0.30	0.38	0.10	0.14	5.13	67.55	11.15	147.63	1.71	0.93	112.49	143.18	17.11	0.04	0.02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.0	3.4	15.9	111.4	10.80	0.08	0.03	0.70	0.02	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.13	0.45	139.03	18.95	103.10	0.31	0.61	67.73	212.48	12.15	0.00	0.00	н/к	н/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	12.13	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	4.75	3.25	16.25	0.25	0.13	106.75	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	275	15.7	21.0	30.5	374.7	439.11	12.21	0.11	0.84	0.24	3.46	1.68	0.45	0.38	0.10	0.49	5.58	211.33	33.35	266.98	2.27	1.67	286.97	378.66	29.26	0.04	0.02		
Обед																													
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.9	5.1	8.1	81.6	0.00	0.16	0.02	1.74	0.03	2.16	0.00	0.03	0.00	0.03	0.20	5.14	22.76	13.70	26.39	0.75	0.17	23.53	215.64	2.77	0.01	0.00	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/5/5	1.2	3.2	4.2	53.1	10.05	1.29	0.01	7.48	0.14	0.15	0.05	0.03	0.00	0.07	0.33	5.60	34.46	10.55	22.36	0.53	0.26	10.20	107.60	2.18	0.00	0.00	83	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	18.3	20.6	3.7	272.9	119.21	2.91	0.07	0.76	0.09	0.39	0.19	0.16	0.55	5.87	4.50	34.32	18.37	165.92	1.58	2.10	107.93	219.31	8.26	0.11	0.02	319	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1.8	3.3	11.8	84.2	7.49	10.50	0.07	5.68	0.01	0.14	0.05	0.05	0.00	0.21	0.75	5.60	22.25	16.20	48.06	0.66	0.31	11.38	420.44	4.88	0.02	0.00	335	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.35	0.00	0.00	0.00	1.22	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	11.55	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	0.06	0.23	10.50	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	555	24.5	32.4	42.6	563.2	136.75	26.41	0.23	15.66	0.27	3.61	0.29	0.30	0.55	0.87	7.38	31.34	126.17	66.82	293.18	4.92	3.26	338.71	1011.00	20.05	0.14	0.02		
Полдник																													
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	50	6.9	2.9	7.1	82.0	14.68	6.84	0.05	0.15	0.00	1.39	0.00	0.04	0.59	0.95	4.15	12.37	15.59	90.25	0.59	0.41	82.95	148.96	49.55	0.00	0.00	239	2008	
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ/КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	1.8	3.3	10.3	78.5	2.71	8.34	0.05	6.44	0.22	1.22	0.01	0.04	0.00	0.13	0.67	5.83	18.20	15.79	39.66	0.79	0.26	22.92	240.85	2.74	0.02	0.00	158	2008
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	23.0	95.1	0.00	0.34	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.27	0.00	23.66	12.26	14.85	0.32	0.00	3.67	195.08	0.00	0.01	0.00	401	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	19.40	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.36	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	0.21	170.80	36.80	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	300	12.3	7.3	61.0	360.3	17.39	34.92	0.15	5.77	0.28	2.61	0.01	0.11	0.59	0.19	2.25	9.98	61.83	48.84	170.76	2.10	0.88	280.34	621.69	52.29	0.03	0.00		
Всего за день:		52.5	60.7	134.2	1298.2	593.25	73.54	0.49	22.27	0.79	9.68	1.98	0.86	1.52	1.16	10.12	46.90	399.33	149.01	730.92	9.29	5.81	906.02	2011.35	101.60	0.21	0.04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	0.15	0.01	0.02	2.35	89.00	3.50	50.00	0.10	0.35	81.00	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.0	35.0	232.5	17.60	26.60	0.12	0.53	0.04	0.11	0.08	0.15	0.00	0.00	0.53	0.00	123.66	33.70	168.20	1.69	0.42	58.75	241.04	9.12	0.00	0.03	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	0.00	0.54	12.79	0.00	0.00	н/к	н/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	24.25	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.45	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	0.27	213.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	440	13.5	11.4	73.5	451.4	26.40	50.99	0.18	0.62	0.07	0.14	0.08	0.21	0.15	0.01	1.03	2.35	223.62	45.68	254.41	2.66	1.04	353.79	308.63	9.12	0.00	0.03		
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.00	0.18	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	0.00	0.06	0.30	6.63	8.44	12.06	15.68	0.60	0.12	1.81	174.87	1.21	0.00	0.00	100	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5.1	4.9	18.2	137.2	16.50	16.26	0.09	4.20	0.21	0.57	0.05	0.06	0.35	0.23	1.21	9.33	29.49	20.51	66.73	1.19	0.83	16.64	355.63	4.23	0.03	0.00	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16.1	9.3	2.6	180.9	258.64	1.79	0.18	12.16	5.59	1.29	0.09	1.38	53.28	0.55	6.46	214.42	16.90	15.10	231.87	5.10	4.52	96.61	280.54	6.62	0.16	0.03	256	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.0	3.3	12.9	93.8	7.70	7.26	0.10	9.21	0.62	0.49	0.05	0.09	0.00	0.18	0.88	10.79	64.18	27.58	69.50	1.02	0.57	79.33	347.27	6.25	0.03	0.00	338	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	0.36	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.07	0.18	0.18	12.60	7.20	12.60	2.52	0.07	10.80	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	780	28.3	18.1	71.1	585.4	282.84	39.05	0.50	44.25	6.52	3.47	0.19	1.60	53.63	1.16	9.30	253.35	138.81	90.05	431.18	12.03	6.59	415.99	1428.61	22.35	0.22	0.03		
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22.4	13.1	37.8	360.9	48.45	6.51	0.05	12.24	0.07	1.04	0.05	0.24	0.01	0.01	0.65	1.55	181.36	31.31	237.36	0.96	0.54	80.71	202.86	0.75	0.03	0.03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	14.40	0.00	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.14	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	0.72	90.00	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ БОГАЩЕНОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	20.32	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.28	0.00	11.60	8.00	36.00	0.84	0.00	132.00	44.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	350	30.5	21.4	75.9	621.9	62.85	26.83	0.13	13.18	0.11	1.04	0.05	0.45	0.01	0.01	1.07	1.55	376.56	59.47	402.96	1.94	1.26	<						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины									Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг			
Завтрак																																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0.0	3.3	0.0	29.9	7.60	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	89.32	12.69	64.85	0.17	0.30	40.70	118.13	2.10	0.01	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.3	2.5	21.0	115.4	9.00	0.87	0.03	0.12	0.02	0.07	0.02	0.09	0.15	0.04	0.11	0.00	89.32	12.69	64.85	0.17	0.30	40.70	118.13	2.10	0.01	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	14.55	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.7	4.8	14.9	122.5	13.08	8.12	0.05	0.62	0.03	0.28	0.02	0.13	0.00	0.02	0.22	2.40	127.15	15.74	95.98	0.32	0.57	61.02	190.37	10.98	0.00	0.00	0.00	112	2008		
Итого за прием пищи:	334	9.2	11.5	51.3	346.5	29.68	23.54	0.11	0.74	0.08	0.44	0.10	0.23	0.15	0.06	0.60	2.40	222.65	32.33	181.09	0.80	1.04	230.10	336.70	13.08	0.01	0.00					
Обед																																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	11.55	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	0.06	0.23	10.50	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	18.24	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	30	0.3	2.0	2.7	30.7	0.00	0.11	0.01	1.30	0.42	1.01	0.00	0.01	0.00	0.04	0.20	2.10	11.23	8.02	11.59	0.38	0.10	6.76	66.96	1.24	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.9	5.7	5.3	91.5	22.92	2.75	0.04	7.21	0.14	0.25	0.05	0.04	0.39	0.17	1.00	6.78	29.71	14.96	49.77	0.88	0.76	19.44	236.49	3.90	0.02	0.00	0.00	0.00	84	2008	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	100	11.2	2.8	23.5	163.7	4.75	22.44	0.31	0.00	0.01	4.83	0.04	0.07	0.00	0.00	0.88	8.03	45.54	40.89	102.49	3.17	1.60	14.86	367.72	2.56	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
КОПЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	60/30	9.5	9.8	7.0	155.6	40.78	6.67	0.03	0.00	0.01	0.97	0.00	0.05	1.20	0.17	1.84	4.46	13.60	10.56	80.29	1.16	1.58	78.53	168.34	3.75	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	14.7	60.6	0.00	0.00	0.00	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.70	9.16	2.20	1.55	0.07	0.01	2.36	13.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	585	30.3	20.9	88.1	688.2	68.45	61.76	0.51	9.76	0.58	8.41	0.09	0.22	1.59	0.49	4.78	43.37	124.74	96.48	309.74	7.86	4.77	508.80	952.32	13.41	0.08	0.00					
Полдник																																
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.7	5.1	29.9	181.0	33.19	17.24	0.05	1.39	0.03	0.39	0.16	0.05	0.02	0.04	0.34	7.72	25.64	7.99	40.46	0.99	0.34	22.20	149.55	3.12	0.01	0.01	0.00	0.00	427	2008	
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	411	2008
БАНАН	190	2.9	1.0	39.9	182.4	0.00	3.80	0.08	19.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.14	0.00	15.20	79.80	53.20	1.14	0.00	58.90	661.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	400	6.5	6.1	69.8	383.4	33.19	21.04	0.13	20.39	0.08	0.39	0.16	0.15	0.02	0.04	1.48	7.72	41.04	87.79	93.66	2.13	0.34	81.10	810.55	3.12	0.01	0.01					
Всего за день:		46.1	38.4	209.1	1378.0	131.32	106.34	0.75	30.89	0.74	9.24	0.35	0.60	1.76	0.59	6.86	53.49	388.43	216.80	584.49	10.79	6.15	820.00	2099.57	29.61	0.10	0.01					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины									Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.5	35.7	240.0	17.54	25.73	0.16	0.52	0.04	1.14	0.08	0.14	0.00	0.21	0.58	15.88	118.06	41.67	156.91	1.18	1.08	55.51	231.64	10.84	0.01	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.3	4.4	19.2	138.8	12.96	0.25	0.04	0.84	0.02	0.00	0.00	0.18	0.00	0.18	1.40	169.02	30.00	134.92	0.74	0.87	81.52	283.65	14.58	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	24.25	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.45	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	0.27	213.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	435	16.4	17.5	80.6	547.2	40.00	50.23	0.26	1.36	0.10	1.25	0.16	0.35	0.00	0.21	1.21	17.28	297.18	78.17	325.28	2.43	2.23	350.88	562.04	25.42	0.01	0.00				
Обед																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) ДО 01.03./ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ С 01.03.	60	0.7	3.0	6.3	56.0	0.00	0.17	0.02	6.19	0.19	1.43	0.00	0.02	0.00	0.06	0.30	4.16	21.57	8.81	15.07	0.68	0.18	10.08	116.54	1.68	0.01	0.00	0.00	0.00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15/10	5.6	5.9	16.9	143.4	25.29	14.73	0.12	7.32	0.21	0.36	0.07	0.08	0.47	0.34	1.68	10.93	32.01	27.87	86.82	1.44	1.04	22.28	579.45	6.51	0.05	0.00	0.00	0.00	92	2008
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	24.4	11.7	5.9	226.1	115.18	4.85	0.19	0.49	0.07	0.23	0.21	0.20	0.04	0.01	4.13	0.48	45.07	34.20	232.75	0.88	0.99	139.44	420.03	58.94	0.43	0.05	0.28	248	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	5.3	14.3	115.4	5.70	8.56	0.09	11.00	0.49	1.50	0.05	0.06	0.00	0.25	0.97	11.55	39.23	26.53	56.30	1.19	0.54	13.50	437.57	5.23	0.02	0.00	0.00	351	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	0.36	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.07	0.18	12.60	7.20	12.60	2.52	0.07	10.80	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	785	36.5	26.5	78.6	699.9	146.17	41.87	0.51	28.60	0.96	4.40	0.33	0.41	0.51	0.80	7.53	39.30	157.68	112.21	438.34	8.31	3.30	406.90	1823.99	76.40	0.51	0.05				
Полдник																															
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5.5	5.1	32.8	198.5	20.00	26.48	0.07	0.16	0.03	0.93	0.08	0.08	0.01	0.01	0.58	21.74	38.90	10.16	63.52	0.47	0.44	20.02	107.02	3.85	0.01	0.01	0.00	0.00	к/к	к/к
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	14.40	0.00	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.14	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	0.72	90.00								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	15.20	14.55	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.02	0.00	0.00	0.27	0.00	6.66	3.90	21.02	0.32	0.17	128.66	28.80	0.00	0.00	0.00	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	0.15	0.01	0.02	2.35	88.00	3.50	50.00	0.10	0.35	81.00	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	180	10.5	12.7	5.7	179.8	359.60	0.81	0.07	1.44	0.19	1.61	1.39	0.32	0.31	0.10	0.30	7.27	116.49	20.28	176.75	1.59	1.16	212.47	227.08	19.28	0.03	0.02		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	14.9	62.0	0.00	0.00	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	1.08	12.69	3.10	2.38	0.11	0.01	3.27	20.61	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	428	15.2	23.2	36.0	416.8	383.60	15.36	0.10	3.43	0.28	1.82	1.51	0.37	0.46	0.12	0.60	10.70	223.84	30.78	250.15	2.12	1.69	425.40	285.29	19.28	0.03	0.02		
Обед																													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	11.55	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	0.06	0.23	10.50	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕЙ СОРТ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	18.24	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	435	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.7	4.1	4.0	54.9	0.00	0.05	0.01	1.86	0.00	1.75	0.00	0.02	0.00	0.03	0.07	6.05	15.49	9.21	18.08	0.59	0.20	21.39	133.92	3.26	0.01	0.00	50	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ НА ГОВЯДИНЕ	200	6.8	5.7	10.0	121.9	55.02	9.22	0.05	1.43	0.16	0.30	0.11	0.07	0.69	0.16	1.30	7.07	17.06	12.66	69.70	0.97	1.06	28.37	214.11	4.75	0.02	0.00		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	14.4	12.9	12.3	224.7	50.64	1.83	0.07	26.23	0.09	1.77	0.00	0.12	1.65	0.46	3.33	21.77	72.01	35.77	143.39	2.81	2.73	61.50	518.47	9.49	0.04	0.00	131	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.6	0.2	23.0	107.6	0.00	1.12	0.01	72.00	0.14	0.00	0.00	0.04	0.00	0.18	0.00	18.09	4.55	2.75	0.49	0.00	3.93	10.05	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Итого за прием пищи:	685	27.9	23.5	84.2	675.2	105.66	42.01	0.26	101.52	0.39	5.37	0.11	0.30	2.34	0.76	5.73	56.19	138.15	82.04	297.97	7.06	4.71	502.04	975.75	19.46	0.08	0.00		
Полдник																													
СОЧЕЛЬ	60	10.9	11.1	33.3	279.3	66.17	23.77	0.06	0.07	0.07	0.32	0.27	0.12	0.04	0.01	0.46	9.97	62.10	12.57	104.74	0.61	0.49	26.54	96.89	2.13	0.02	0.02	002	
ЯБЛОКО	158	0.6	0.6	15.5	74.3	0.00	1.26	0.05	15.80	0.01	1.00	0.00	0.03	0.00	0.13	0.47	3.16	25.28	12.64	17.38	3.48	0.24	41.08	439.24	3.16	0.02	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	12.9	0.0	43.9	227.4	0.00	18.01	0.04	2.67	0.00	0.00	0.00	0.57	0.00	0.00	4.27	0.00	308.27	266.53	494.65	49.22	0.00	57.26	1 655.48	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	418	24.5	11.8	92.7	581.0	66.17	43.04	0.15	18.54	0.08	1.32	0.27	0.72	0.04	0.14	5.20	13.13	395.65	291.74	616.77	53.31	0.73	124.88	2 191.61	5.29	0.04	0.02		
Всего за день:		87.5	58.4	212.9	1 672.9	555.43	100.41	0.51	123.49	0.75	8.51	1.89	1.39	2.84	1.02	11.53	80.02	757.64	404.56	1 164.89	62.49	7.13	1 052.32	3 452.65	44.03	0.15	0.04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6.1	8.0	26.8	204.5	21.50	13.77	0.08	0.78	0.04	0.42	0.08	0.17	0.00	0.07	0.38	5.90	159.40	29.09	143.57	0.50	0.92	78.02	251.15	14.09	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.5	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	2.44	1.98	3.71	0.37	0.00	0.53	12.75	0.00	0.00	0.00	кк	кк
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	24.25	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.45	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	0.27	213.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	435	9.9	13.6	64.1	419.4	31.00	38.16	0.14	0.80	0.08	0.53	0.16	0.21	0.00	0.07	0.86	5.90	171.94	37.57	180.73	1.38	1.20	292.40	310.65	14.09	0.01	0.00		
Обед																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/20	4.2	7.8	3.9	103.3	12.00	1.96	0.02	7.42	0.17	2.82	0.00	0.05	1.20	0.12	0.65	6.38	38.48	18.85	74.61	0.70	0.18	1 152.73	217.05	1.85	0.09	0.01	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7.4	5.2	30.3	197.7	9.50	27.67	0.21	4.60	0.22	2.06	0.08	0.00	0.17	1.14	9.00	39.65	35.19	91.23	2.11	1.08	111.01	490.24	4.32	0.04	0.00	99	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	8.8	16.3	7.5	211.9	52.80	6.17	0.06	0.40	0.07	0.30	0.15	0.08	0.24	2.36	3.07	55.90	11.09	92.46	0.68	1.02	97.69	123.25	4.51	0.05	0.01	316	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.2	4.1	14.6	109.5	0.00	1.84	0.05	28.31	0.08	1.84	0.00	0.06	0.00	0.24	1.01	17.56	71.93	26.11	51.16	1.54	0.73	21.75	332.42	5.25	0.02	0.00	131	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.00	1.08	0.04	10.80	0.11	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	1.08	0.00	9.00	21.60	27.00	0.36	0.00	10.80	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	780	26.8	33.7	102.9	826.3	74.30	51.92	0.45	51.53	0.65	7.90	0.23	0.38	1.44	0.79	6.51	48.01	222.16	120.44	371.26	6.99	3.49	1 604.78	1 490.96	18.17	0.20	0.02		
Полдник																													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	14.40	0.00	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.14	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	0.72	90.00	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	4.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.16	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	0.00	19.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	220	6.2	5.7	39.3	235.9	14.40	4.08	0.06	0.94	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.30	0.00	190.00	24.16	144.00	0.74	0.72	109.60	318.80	16.20	0.00	0.00		
Всего за день:		42.9	53.0	206.3	1 481.6	119.70	94.16	0.65	53.27	0.76	8.43	0.39	0.80	1.44	0.86	7.67													

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																														
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	20	0.6	0.0	1.3	7.8	0.00	0.64	0.02	0.80	0.00	0.24	0.00	0.01	0.00	0.02	0.11	2.40	3.60	3.78	11.16	0.13	0.13	72.00	19.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.8	16.8	1.8	197.8	428.31	0.00	0.05	0.14	0.22	3.46	1.68	0.30	0.38	0.10	0.14	5.13	67.55	11.15	147.63	1.71	0.93	112.49	143.18	17.11	0.04	0.02	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.3	4.4	19.2	138.8	12.96	0.25	0.04	0.84	0.02	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.18	1.40	169.02	30.00	134.92	0.74	0.87	81.52	283.65	14.58	0.00	0.00	0.00	0.00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	24.25	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.45	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	0.27	213.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	19.5	22.7	48.0	475.4	441.27	25.14	0.17	1.78	0.24	3.70	1.68	0.51	0.38	0.12	0.85	8.93	249.67	51.43	326.21	3.08	2.20	479.51	492.83	31.69	0.04	0.02	0.00	0.00	
Обед																														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	0.06	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	8.37	25.12	0.60	0.13	4.78	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	5.1	7.7	7.3	122.5	28.25	3.84	0.06	8.79	0.23	0.33	0.08	0.08	0.47	0.18	1.23	5.56	51.68	23.20	69.36	1.16	1.03	485.27	403.91	5.39	0.04	0.00	88	2008	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9.5	10.4	7.2	160.4	83.64	5.04	2.08	0.05	1.75	0.20	0.08	1.09	0.20	1.71	8.17	20.82	15.20	100.14	1.52	1.63	84.85	211.58	5.36	0.03	0.00	280	2008		
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.6	6.2	14.7	128.6	6.79	1.78	0.04	6.09	0.01	2.33	0.00	0.06	0.00	0.13	0.27	19.21	56.69	29.03	68.69	1.86	0.81	60.41	415.38	10.18	0.03	0.00	137	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.9	0.1	31.8	132.0	0.00	6.11	0.02	0.29	0.10	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.43	0.00	36.85	18.85	28.64	0.52	0.00	5.45	311.27	0.00	0.01	0.00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	770	21.3	24.8	79.4	633.5	118.68	30.03	0.25	23.23	0.40	5.35	0.28	0.30	1.56	0.60	4.03	47.33	186.99	102.25	326.75	7.26	4.08	851.56	1480.86	24.96	0.12	0.00	0.00	0.00	
Полдник																														
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9.2	8.0	42.7	279.7	19.18	42.24	0.08	0.03	0.04	1.45	0.08	0.05	0.17	0.11	0.83	15.07	108.21	15.34	93.62	1.23	0.84	94.60	88.27	0.94	0.01	0.02	211	2008	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	22.0	89.6	0.00	0.18	0.01	0.90	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.45	11.19	3.30	2.23	0.45	0.03	7.74	63.73	0.45	0.00	0.00	438	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	19.40	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.36	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	0.21	170.80	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	405	12.2	9.2	85.3	474.1	19.18	61.82	0.13	0.93	0.04	1.59	0.08	0.06	0.17	0.13	1.05	15.52	127.00	23.84	121.85	2.08	1.08	273.14	188.80	1.39	0.01	0.02	0.00	0.00	
Всего за день:		53.0	56.7	212.6	1583.0	579.13	116.99	0.55	25.94	0.68	10.64	2.04	0.87	2.11	0.85	5.96	71.78	563.66	177.52	774.81	12.42	7.36	1604.21	2162.29	58.04	0.17	0.04	0.00	0.00	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	6.9	33.4	223.3	17.14	27.24	0.12	0.50	0.04	0.11	0.08	0.14	0.00	0.23	1.02	13.66	134.91	30.71	202.08	0.89	0.86	55.53	228.07	8.60	0.04	0.02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	0.60	0.54	12.79	0.00	0.00	0.00	0.00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	24.25	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.45	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	0.27	213.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	435	10.7	12.5	71.9	443.2	26.64	51.63	0.18	0.52	0.08	0.22	0.16	0.18	0.00	0.23	1.50	13.66	147.47	39.19	239.24	1.77	1.14	269.92	287.61	8.60	0.04	0.02	0.00	0.00
Обед																													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	0.8	3.2	4.4	50.6	0.00	0.04	0.02	7.57	0.01	1.30	0.00	0.03	0.00	0.05	0.45	2.51	16.90	9.17	15.75	0.24	0.14	3.66	209.78	0.82	0.00	0.00	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	5.0	5.1	18.2	138.7	16.10	16.26	0.09	4.29	0.22	0.52	0.05	0.07	0.07	0.25	1.51	8.76	30.32	20.24	65.74	1.09	0.66	16.96	336.74	4.04	0.04	0.00	100	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70/30	8.3	11.2	9.0	177.5	159.31	7.80	0.10	5.04	2.12	4.44	0.27	0.55	20.16	0.26	2.59	84.85	18.25	12.90	127.50	2.43	2.09	53.45	148.40	5.16	0.07	0.01	287	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3.0	3.3	12.8	93.1	7.70	7.11	0.10	9.13	0.62	0.49	0.05	0.09	0.00	0.18	0.87	10.71	64.09	27.37	68.98	1.01	0.57	79.28	341.59	6.20	0.03	0.00	338	2008
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	180	0.9	0.0	13.1	55.8	0.00	0.00	0.04	309.60	0.04	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	11.55	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	0.06	0.23	10.50	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	785	20.3	23.1	72.4	587.1	183.11	42.76	0.41	335.63	3.01	8.96	0.37	0.77	20.23	0.80	5.65	117.33	279.86	202.33	380.42	7.61	3.88	337.80	1084.11	18.18	0.14	0.01	0.00	0.00
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17.9	10.6	15.2	232.3	44.74	6.48	0.05	0.19	0.06	0.84	0.06	0.20	0.01	0.01	0.55	1.58	140.28	22.56	189.01	0.74	0.44	65.78	134.07	0.92	0.02	0.02	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.8	2.8	3.2	41.3	6.90	2.44	0.02	0.08	0.01	0.07	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.98	17.48	2.38	14.19	0.68	0.09	8.04	26.81	1.40	0.00	0.00	368	2008
БИОКЕФИР	180	6.1	4.5	9.9	109.8	14.40	0.00	0.43	1.26	0.05	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.16	0.00	194.40	28.80	171.00	0.18	0.00	63.00	232.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	20.32	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.08	0.00	11.60	8.00	36.00	0.84	0.00	132.00	44.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	350 </																												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холекальцин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	13.20	0.00	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	0.23	0.02	0.03	3.53	132.00	5.25	75.00	0.15	0.53	121.50	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	6.8	29.9	206.7	17.65	21.65	0.05	0.53	0.04	0.24	0.08	0.13	0.00	0.05	0.46	5.64	112.08	25.56	114.77	0.38	0.84	55.83	179.62	9.59	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	18.8	123.3	11.23	0.87	0.05	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.17	0.00	147.48	18.73	106.81	0.23	0.56	71.47	213.67	12.64	0.00	0.00	н/к	н/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	24.25	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.45	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	0.27	213.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	445	16.3	16.1	74.4	509.6	42.08	46.77	0.17	1.37	0.11	0.29	0.08	0.35	0.23	0.07	1.11	9.17	401.08	56.04	329.08	1.26	2.20	462.30	452.48	22.23	0.02	0.00		
Обед																													
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	0.06	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	0.00	666.60	84.60	0.00	0.00	0.00	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	1.9	4.9	12.6	105.1	13.85	3.12	0.06	7.99	0.24	0.31	0.08	0.08	0.00	0.16	0.57	11.47	52.42	31.14	50.50	1.89	0.50	55.65	385.12	5.92	0.05	0.00	76	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17.4	3.9	10.8	147.8	40.60	9.79	0.10	0.86	0.01	2.21	0.00	0.06	1.62	0.18	2.02	14.21	30.89	31.27	209.51	0.72	1.24	104.58	392.90	137.47	0.00	0.00	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	3.3	19.4	119.9	7.25	15.94	0.13	9.09	0.54	0.34	0.05	0.10	0.00	0.35	1.33	10.81	41.56	32.99	82.58	1.21	0.56	20.67	882.28	8.35	0.04	0.00	125	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.46	0.49	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	11.55	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	0.06	0.23	10.50	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	770	25.1	12.5	58.7	451.9	61.70	40.46	0.36	20.94	0.79	3.63	0.13	0.28	1.62	0.75	4.21	46.99	152.26	112.07	387.44	5.58	2.72	1 033.41	1 582.99	153.70	0.09	0.00		
Полдник																													
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ/КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/20	4.1	8.7	17.9	169.9	48.23	14.05	0.09	8.73	0.46	1.24	0.21	0.09	0.03	0.21	1.01	10.30	53.30	26.23	79.51	1.28	0.52	44.11	379.07	6.95	0.02	0.00	166	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.2	0.0	21.2	86.2	0.00	0.00	0.01	3.96	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.83	5.42	1.94	3.42	0.05	0.03	2.36	33.13	0.33	0.00	0.00	н/к	н/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	19.40	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.36	0.00	7.80	5.20	26.00	0.40	0.21	170.80	36.80	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	340	7.3	9.9	59.7	361.0	48.23	33.45	0.14	12.69	0.46	1.28	0.21	0.10	0.03	0.22	1.39	11.13	66.32	33.37	108.93	1.73	0.76	217.27	449.00	7.28	0.02	0.00		
Всего за день:		48.6	38.5	192.7	1 322.4	152.01	120.68	0.67	35.00	1.36	5.20	0.42	0.73	1.88	1.04	6.71	67.29	619.64	201.48	825.45	8.57	5.68	1 712.98	2 484.48	183.21	0.13	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холекальцин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	6.8	29.6	202.8	17.60	21.67	0.06	0.53	0.04	0.89	0.08	0.13	0.00	0.05	0.38	7.06	114.79	17.08	97.73	0.39	0.60	52.87	188.95	9.12	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	11.7	48.1	0.00	0.14	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	10.66	3.94	4.70	0.42	0.01	2.51	21.38	0.00	0.00	0.00	н/к	н/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	24.25	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.45	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	0.27	213.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	440	9.9	12.4	67.1	419.3	27.10	46.06	0.12	1.35	0.08	1.00	0.16	0.17	0.00	0.05	0.87	7.51	135.55	27.52	135.88	1.32	0.89	269.23	257.08	9.12	0.01	0.00		
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.00	0.18	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	0.00	0.06	0.30	6.63	8.44	12.06	15.68	0.60	0.12	1.81	174.87	1.21	0.00	0.00	2008	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4.8	7.8	9.7	130.2	28.25	7.40	0.08	4.83	0.23	0.34	0.08	0.08	0.47	0.24	1.32	7.23	34.77	22.31	70.57	1.16	0.91	187.88	402.60	5.00	0.03	0.00	89	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14.4	14.8	14.5	249.9	49.97	7.44	0.08	23.30	0.01	2.63	0.00	0.10	1.62	0.45	3.25	21.45	69.72	36.29	153.80	2.79	2.83	59.39	480.00	8.99	0.06	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.41	1.58	0.00	0.00	0.00	1.73	0.96	0.00	0.00	0.00	н/к	н/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	750	22.5	23.1	57.3	531.9	78.22	28.22	0.27	43.21	0.34	4.09	0.08	0.23	2.09	0.82	5.14	47.31	127.54	79.84	274.85	6.15	4.34	461.61	1 112.83	17.44	0.09	0.00		
Полдник																													
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5.3	11.6	0.2	126.6	26.00	0.20	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.92	0.00	15.75	9.00	71.55	0.81	0.00	403.50	110.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	1.8	1.3	8.0	54.9	6.79	2.14	0.04	5.46	1.01	0.48	0.00	0.06	0.00	0.11	0.63	8.81	42.68	23.68	43.49	0.78	0.41	60.42	164.34	3.80	0.03	0.00	129	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	20.3	84.1	0.00	0.00	0.01	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.30	12.70	3.14	2.85	0.13	0.02	3.38	24.62	0.00	0.00	0.00	н/к	н/к
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	7.0	29.9	197.6	20.96	22.95	0.05	0.00	0.03	0.39	0.14	0.04	0.01	0.01	0.41	14.19	8.76	5.61	32.84	0.39	0.26	3.67	49.63	0.79	0.01	0.01	467	2008
Итого за прием пищи:	410	11.1	19.9	58.3	463.2	53.75	25.29	0.18	7.76	1.04	0.87	0.14	0.17	0.01	1.13	0.97	24.30	79.89	41.43	150.73	2.11	0.69	470.97	348.59	4.69	0.04	0.01		
Всего за день:		43.5	55.3	192.7	1 414.4	15																							