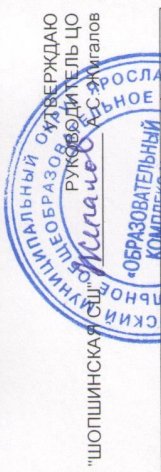


1 день



| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | Сборник рецептов | | | | |
|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | | Na, мг | Se, мкг | Цинк, мкг | Фосфор, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 4.0 | 3.0 | 6.0 | 96.0 | 0.06 | 1.40 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.34 | 240.00 | 28.00 | 190.00 | 0.00 | 292.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 60.9 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.80 | 0.88 | 0.12 | 18.70 | 3.84 | 61.44 | 0.80 | 56.00 | 8.00 | 0.02 | 209 | 2011 | |
| *КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 5.9 | 9.9 | 42.2 | 281.9 | 0.05 | 0.52 | 0.06 | 0.42 | 0.15 | 0.13 | 111.58 | 31.74 | 133.46 | 0.51 | 191.95 | 9.62 | 0.02 | 0.01 | 174 | 2011 |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБЕСЫПНАЯ | 6.8 | 14.3 | 59.6 | 394.5 | 0.09 | 0.02 | 0.00 | 3.40 | 0.00 | 0.03 | 17.05 | 10.75 | 54.94 | 0.68 | 96.37 | 0.99 | 0.01 | 0.02 | 425 | 2011 |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.70 | 3.90 | 19.50 | 0.30 | 27.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 23.9 | 32.6 | 123.5 | 911.9 | 0.25 | 1.94 | 0.19 | 4.62 | 1.03 | 0.63 | 393.03 | 78.23 | 459.34 | 2.29 | 663.92 | 18.61 | 0.09 | 0.04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 1.8 | 6.0 | 12.1 | 110.3 | 0.04 | 7.95 | 0.22 | 2.30 | 0.00 | 0.05 | 50.10 | 23.49 | 47.35 | 1.17 | 335.86 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | 82 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ | 12.2 | 30.3 | 7.1 | 350.1 | 0.28 | 0.12 | 0.00 | 2.52 | 0.00 | 0.11 | 36.85 | 26.29 | 147.17 | 1.77 | 279.04 | 7.04 | 0.05 | 0.00 | 268 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 6.6 | 4.3 | 42.0 | 233.1 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | 1.40 | 0.08 | 0.02 | 35.83 | 12.73 | 50.79 | 1.20 | 77.52 | 0.92 | 0.01 | 0.02 | 203 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 2.0 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 24.3 | 41.5 | 99.1 | 867.6 | 0.47 | 8.11 | 0.24 | 6.88 | 0.06 | 0.22 | 144.98 | 76.61 | 291.83 | 6.28 | 777.48 | 15.56 | 0.08 | 0.02 | | |
| Всего за день: | 48.2 | 74.1 | 222.6 | 1779.5 | 0.72 | 10.05 | 0.43 | 11.50 | 1.11 | 0.85 | 538.01 | 154.84 | 751.17 | 8.57 | 1441.40 | 34.17 | 0.17 | 0.06 | | |

2 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|------|------|------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 4.1 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 6.21 | 3.78 | 11.34 | 0.27 | 42.30 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| *ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 10.8 | 28.8 | 2.7 | 313.5 | 0.26 | 0.98 | 0.01 | 2.15 | 0.00 | 0.08 | 11.41 | 17.39 | 106.58 | 1.21 | 258.93 | 5.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 260 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 175/5 | 6.6 | 4.3 | 42.0 | 233.1 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | 1.40 | 0.08 | 0.02 | 35.83 | 12.73 | 50.79 | 1.20 | 77.52 | 0.92 | 0.01 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 203 | 2011 |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.46 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| * БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 6.50 | 32.50 | 0.50 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 21.4 | 34.6 | 90.5 | 759.1 | 0.41 | 2.18 | 0.03 | 3.58 | 0.08 | 0.13 | 71.41 | 42.20 | 201.21 | 3.18 | 425.95 | 7.32 | 0.06 | 0.02 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5.7 | 5.4 | 18.7 | 146.3 | 0.17 | 4.60 | 0.20 | 4.05 | 0.00 | 0.06 | 41.61 | 32.84 | 78.39 | 1.94 | 468.41 | 4.32 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 102 | 2011 |
| *ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 17.1 | 17.8 | 25.3 | 329.4 | 0.06 | 0.36 | 0.16 | 2.78 | 0.00 | 0.10 | 26.86 | 34.24 | 176.41 | 2.25 | 323.32 | 6.86 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 244 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.90 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 665 | 26.5 | 24.1 | 81.9 | 649.8 | 0.30 | 5.00 | 0.36 | 7.49 | 0.00 | 0.20 | 90.70 | 81.18 | 301.32 | 6.33 | 876.79 | 12.86 | 0.09 | 0.00 | | | | | | | |
| Всего за день: | | 47.9 | 58.7 | 172.4 | 1 408.9 | 0.71 | 7.18 | 0.39 | 11.07 | 0.08 | 0.33 | 162.11 | 123.38 | 502.53 | 9.51 | 1 302.74 | 20.18 | 0.15 | 0.02 | | | | | | | |

3 День

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|----------------------|------------------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| | | | Масса порции | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ | 14.7 | 17.3 | 7.1 | 243.3 | 0.08 | 0.68 | 2.73 | 0.00 | 0.13 | 41.26 | 24.06 | 150.88 | 1.59 | 233.34 | 4.96 | 0.08 | 0.00 | 295 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 4.3 | 7.6 | 44.1 | 261.9 | 0.04 | 0.00 | 0.50 | 0.15 | 0.03 | 13.62 | 28.82 | 84.82 | 0.59 | 63.15 | 0.86 | 0.03 | 0.01 | 171.2 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| * БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 6.50 | 32.50 | 0.50 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 23.0 | 26.4 | 91.8 | 696.7 | 0.18 | 0.72 | 3.23 | 0.15 | 0.19 | 77.38 | 65.18 | 275.62 | 3.42 | 368.35 | 5.82 | 0.11 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 1.9 | 6.0 | 8.8 | 97.9 | 0.05 | 12.19 | 2.25 | 0.00 | 0.05 | 50.24 | 21.06 | 44.23 | 0.88 | 315.38 | 4.34 | 0.02 | 0.00 | 88 | 2011 |
| ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ | 7.1 | 20.9 | 8.2 | 250.4 | 0.15 | 1.24 | 2.58 | 0.00 | 0.06 | 35.67 | 14.52 | 82.98 | 0.88 | 201.67 | 5.62 | 0.03 | 0.00 | 278 | 2011 |
| *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 3.9 | 8.3 | 26.9 | 186.4 | 0.15 | 13.10 | 0.38 | 0.15 | 0.13 | 49.15 | 37.61 | 104.82 | 1.52 | 959.22 | 10.36 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 16.6 | 36.1 | 81.5 | 719.2 | 0.42 | 26.57 | 5.87 | 0.15 | 0.28 | 156.88 | 87.03 | 277.25 | 5.50 | 1 561.33 | 22.00 | 0.09 | 0.00 | | |
| Всего за день: | 39.6 | 62.5 | 173.3 | 1 415.9 | 0.60 | 27.29 | 9.10 | 0.30 | 0.47 | 234.26 | 152.21 | 552.87 | 8.92 | 1 929.68 | 27.82 | 0.20 | 0.01 | | |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------------|------------------|
| | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0.9 | 3.7 | 5.4 | 59.2 | 0.01 | 2.75 | 0.02 | 1.72 | 0.00 | 0.02 | 15.85 | 10.78 | 22.23 | 0.66 | 167.17 | 3.34 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 75 | 2011 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 100 | 11.5 | 10.3 | 6.0 | 162.3 | 0.08 | 0.13 | 0.01 | 4.37 | 0.00 | 0.07 | 32.78 | 42.30 | 175.43 | 1.22 | 310.38 | 99.00 | 0.42 | 0.01 | 0.01 | 234 | 2011 | |
| *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.9 | 9.2 | 26.9 | 206.7 | 0.15 | 13.10 | 0.05 | 0.38 | 0.15 | 0.13 | 49.15 | 37.61 | 104.82 | 1.52 | 959.22 | 10.36 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2011 | |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 6.50 | 32.50 | 0.50 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 20.3 | 24.7 | 78.9 | 619.7 | 0.30 | 16.02 | 0.08 | 6.47 | 0.15 | 0.25 | 120.28 | 102.99 | 342.40 | 4.64 | 1 508.63 | 112.70 | 0.47 | 0.01 | 0.01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 4.2 | 8.7 | 17.1 | 164.2 | 0.08 | 6.71 | 0.21 | 2.33 | 0.00 | 0.07 | 38.49 | 28.20 | 77.98 | 1.22 | 525.14 | 6.09 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2011 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 175/5/30 | 13.5 | 13.6 | 42.0 | 346.4 | 0.09 | 0.21 | 0.12 | 1.49 | 0.08 | 0.11 | 289.83 | 23.23 | 200.79 | 1.50 | 103.92 | 0.92 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 204 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| *ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 21.4 | 23.2 | 97.0 | 684.7 | 0.24 | 6.96 | 0.33 | 4.48 | 0.08 | 0.22 | 360.52 | 65.53 | 325.29 | 4.86 | 714.12 | 8.69 | 0.06 | 0.03 | 0.03 | | | |
| Всего за день: | | 41.7 | 47.9 | 175.9 | 1 304.4 | 0.54 | 22.98 | 0.41 | 10.95 | 0.23 | 0.47 | 480.80 | 168.52 | 667.69 | 9.50 | 2 222.75 | 121.39 | 0.53 | 0.04 | 0.04 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|----------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого за прием пищи: | Итого за прием пищи: | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ | 30 | 0.4 | 0.0 | 3.5 | 0.02 | 1.44 | 0.72 | 0.18 | 0.00 | 0.02 | 0.03 | 19.66 | 10.84 | 15.84 | 0.29 | 57.65 | 1.44 | 0.02 | 0.00 | 62 | 2011 | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 150/30 | 2.5 | 5.6 | 40.1 | 220.6 | 0.03 | 0.16 | 0.01 | 2.02 | 0.09 | 0.03 | 19.66 | 10.27 | 39.56 | 0.95 | 84.07 | 1.34 | 0.01 | 0.00 | 224 | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.9 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 10.68 | 3.82 | 3.71 | 0.37 | 13.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 100 | 8.0 | 8.4 | 57.2 | 335.8 | 0.09 | 0.00 | 0.01 | 1.84 | 0.13 | 0.05 | 19.84 | 11.44 | 66.87 | 0.78 | 99.18 | 2.26 | 0.02 | 0.02 | 422 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 11.0 | 14.0 | 110.7 | 612.4 | 0.14 | 1.62 | 0.74 | 4.04 | 0.22 | 0.11 | 64.90 | 36.47 | 125.98 | 2.39 | 254.21 | 5.04 | 0.05 | 0.02 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 0.3 | 4.9 | 1.6 | 51.6 | 0.01 | 0.71 | 0.20 | 2.19 | 0.00 | 0.01 | 23.75 | 7.49 | 11.98 | 0.24 | 43.64 | 0.85 | 0.01 | 0.00 | 111 | 2011 | | |
| *ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 14.1 | 15.8 | 14.6 | 257.1 | 0.11 | 7.58 | 0.01 | 2.65 | 0.00 | 0.13 | 18.65 | 31.86 | 153.03 | 2.38 | 740.98 | 9.61 | 0.06 | 0.00 | 259 | 2011 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| * БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| *ХЛЕБ ДЯРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 665 | 18.1 | 21.6 | 54.1 | 482.8 | 0.19 | 8.33 | 0.21 | 5.50 | 0.00 | 0.18 | 64.60 | 53.45 | 211.53 | 4.76 | 869.68 | 12.14 | 0.07 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 29.1 | 35.6 | 164.8 | 1 095.2 | 0.33 | 9.95 | 0.95 | 9.54 | 0.22 | 0.29 | 129.50 | 89.92 | 337.51 | 7.15 | 1 123.89 | 17.18 | 0.12 | 0.02 | | | | |

6 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 40 | 9.3 | 11.8 | 0.0 | 145.6 | 0.02 | 0.28 | 0.13 | 0.12 | 0.00 | 0.12 | 352.00 | 14.00 | 200.00 | 0.40 | 35.20 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 15 | 2011 |
| *КАША вязкая молочноя из риса и пшени | 210 | 5.9 | 11.1 | 33.6 | 258.3 | 0.09 | 0.52 | 0.06 | 0.78 | 0.15 | 0.12 | 114.70 | 32.48 | 132.94 | 0.76 | 202.06 | 10.05 | 0.01 | 0.00 | 175 | 2011 |
| *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 2.4 | 26.6 | 142.2 | 0.04 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 111.41 | 19.03 | 87.89 | 0.40 | 169.61 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 6.50 | 32.50 | 0.50 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 22.3 | 26.8 | 85.9 | 677.1 | 0.21 | 1.32 | 0.21 | 0.90 | 0.15 | 0.37 | 587.61 | 72.01 | 453.33 | 2.06 | 452.87 | 19.05 | 0.02 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5.7 | 5.4 | 18.7 | 146.3 | 0.17 | 4.60 | 0.20 | 4.05 | 0.00 | 0.06 | 41.61 | 32.84 | 78.39 | 1.94 | 468.41 | 4.32 | 0.03 | 0.00 | 102 | 2011 |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 100 | 12.2 | 18.7 | 6.2 | 241.2 | 0.12 | 0.09 | 0.00 | 2.24 | 0.03 | 0.08 | 14.68 | 21.81 | 128.98 | 2.01 | 240.94 | 4.84 | 0.04 | 0.00 | 271 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 175/5 | 6.6 | 4.8 | 42.0 | 237.2 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | 1.40 | 0.08 | 0.02 | 35.83 | 12.73 | 50.79 | 1.20 | 77.52 | 0.92 | 0.01 | 0.02 | 203 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.80 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 795 | 28.2 | 29.8 | 104.8 | 798.8 | 0.44 | 4.73 | 0.22 | 8.35 | 0.11 | 0.20 | 114.32 | 81.48 | 304.68 | 7.29 | 871.93 | 11.76 | 0.08 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 50.5 | 56.6 | 190.7 | 1 475.9 | 0.65 | 6.05 | 0.43 | 9.25 | 0.26 | 0.57 | 701.93 | 153.49 | 758.01 | 9.35 | 1 324.80 | 30.81 | 0.10 | 0.03 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В1, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.02 | 7.50 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 | | |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 10.8 | 28.8 | 2.7 | 313.5 | 0.26 | 0.98 | 0.01 | 2.15 | 0.00 | 0.08 | 11.41 | 17.39 | 106.58 | 1.21 | 258.93 | 5.50 | 0.05 | 0.00 | 260 | 2011 | | |
| *КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9.9 | 9.6 | 44.7 | 304.7 | 0.26 | 0.00 | 0.04 | 5.57 | 0.15 | 0.14 | 23.71 | 146.18 | 218.10 | 5.11 | 307.85 | 2.86 | 0.02 | 0.00 | 171.1 | 2011 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 6.50 | 32.50 | 0.50 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 25.0 | 40.0 | 89.1 | 816.9 | 0.60 | 8.52 | 0.10 | 7.84 | 0.15 | 0.26 | 61.82 | 181.87 | 372.40 | 7.86 | 725.64 | 8.76 | 0.07 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1.8 | 6.0 | 12.1 | 110.3 | 0.04 | 7.95 | 0.22 | 2.30 | 0.00 | 0.05 | 50.10 | 23.49 | 47.35 | 1.17 | 335.86 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | 82 | 2011 | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 100 | 11.5 | 10.3 | 6.0 | 162.3 | 0.08 | 0.13 | 0.01 | 4.37 | 0.00 | 0.07 | 32.78 | 42.30 | 175.43 | 1.22 | 310.38 | 99.00 | 0.42 | 0.01 | 234 | 2011 | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 4.0 | 8.7 | 27.1 | 203.2 | 0.15 | 13.11 | 0.06 | 0.39 | 0.16 | 0.13 | 51.88 | 37.90 | 106.79 | 1.52 | 963.14 | 10.59 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 795 | 21.0 | 25.9 | 83.1 | 649.9 | 0.34 | 21.23 | 0.29 | 7.72 | 0.16 | 0.29 | 156.96 | 117.79 | 376.09 | 6.05 | 1694.44 | 117.19 | 0.48 | 0.01 | | | | |
| Всего за день: | | 46.0 | 65.9 | 172.2 | 1466.8 | 0.94 | 29.75 | 0.39 | 15.56 | 0.31 | 0.55 | 218.78 | 299.66 | 748.49 | 13.91 | 125.95 | 0.55 | 0.01 | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Вит. В1 | Вит. С | Вит. А | Вит. Е | Вит. Д | Вит. В2 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 4.2 | 0.01 | 3.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 6.90 | 4.20 | 12.60 | 0.30 | 42.30 | 0.90 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ | 100 | 14.7 | 17.3 | 7.1 | 243.3 | 0.08 | 0.68 | 0.03 | 2.73 | 0.00 | 0.13 | 41.26 | 24.06 | 150.88 | 1.59 | 233.34 | 4.96 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 295 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 175/5 | 6.6 | 4.3 | 42.0 | 233.1 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | 1.40 | 0.08 | 0.02 | 35.83 | 12.73 | 50.79 | 1.20 | 77.52 | 0.92 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.02 | 203 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 6.50 | 32.50 | 0.50 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 25.5 | 23.1 | 90.5 | 672.1 | 0.23 | 3.72 | 0.05 | 4.16 | 0.08 | 0.19 | 106.49 | 53.29 | 254.19 | 4.33 | 425.02 | 6.78 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 1.7 | 2.7 | 13.3 | 85.2 | 0.08 | 6.60 | 0.20 | 1.21 | 0.00 | 0.05 | 27.84 | 22.18 | 50.72 | 0.91 | 464.21 | 4.55 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 103 | 2011 | |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 55 | 5.8 | 10.7 | 1.5 | 123.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 124.69 | 0.59 | 2.03 | 0.08 | 0.27 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 243 | 2011 | |
| *КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.5 | 3.9 | 10.5 | 93.2 | 0.05 | 31.89 | 0.10 | 0.29 | 0.08 | 0.07 | 83.93 | 28.75 | 57.98 | 1.77 | 369.15 | 5.84 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 321 | 2011 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.0 | 0.0 | 26.2 | 104.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.13 | 1.76 | 6.24 | 0.00 | 2.51 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 350 | 2011 | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 14.5 | 18.2 | 74.5 | 520.4 | 0.20 | 38.49 | 0.30 | 2.16 | 0.08 | 0.15 | 256.79 | 61.58 | 156.07 | 4.16 | 895.34 | 12.09 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 40.0 | 41.3 | 165.0 | 1 192.5 | 0.43 | 42.21 | 0.35 | 6.32 | 0.16 | 0.34 | 363.28 | 114.87 | 410.26 | 8.49 | 1 320.36 | 18.87 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

| 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | Se, мг | | | |
| | | 1.2 | 4.1 | 7.4 | | 71.9 | 0.02 | 11.76 | 0.20 | 1.77 | 0.00 | 0.03 | 35.05 | 12.39 | 22.76 | 0.67 | 132.97 | 2.29 | 0.01 | 0.00 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 45 | 2011 | | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 100 | 7.8 | 12.9 | 10.0 | 187.9 | 0.04 | 0.99 | 0.02 | 2.54 | 0.00 | 0.05 | 22.72 | 13.29 | 79.33 | 1.09 | 182.40 | 4.31 | 0.02 | 0.00 | 279 | 2011 | | |
| КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 4.0 | 9.7 | 27.0 | 212.0 | 0.15 | 13.11 | 0.06 | 0.39 | 0.16 | 0.13 | 51.88 | 37.90 | 106.79 | 1.52 | 963.14 | 10.59 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 6.50 | 32.50 | 0.50 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 645 | 18.3 | 28.4 | 93.5 | 704.1 | 0.31 | 25.90 | 0.28 | 5.14 | 0.16 | 0.26 | 135.75 | 79.68 | 266.20 | 5.32 | 1 377.57 | 18.31 | 0.07 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 250 | 2.4 | 2.9 | 19.3 | 113.2 | 0.11 | 9.60 | 0.20 | 1.25 | 0.00 | 0.07 | 31.22 | 29.94 | 70.29 | 1.24 | 677.21 | 6.43 | 0.04 | 0.00 | 97 | 2011 | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150/20 | 3.8 | 7.3 | 31.4 | 206.6 | 0.04 | 0.21 | 0.03 | 2.06 | 0.10 | 0.10 | 75.54 | 14.89 | 80.39 | 0.68 | 118.33 | 2.74 | 0.01 | 0.00 | 224 | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.80 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 685 | 9.9 | 11.1 | 88.6 | 493.9 | 0.22 | 9.85 | 0.23 | 3.97 | 0.10 | 0.21 | 128.96 | 58.93 | 197.20 | 4.06 | 880.60 | 10.85 | 0.05 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 28.2 | 39.5 | 182.1 | 1 196.0 | 0.53 | 35.75 | 0.51 | 9.11 | 0.26 | 0.47 | 264.71 | 138.61 | 463.40 | 9.38 | 2 256.17 | 29.16 | 0.12 | 0.00 | | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В1, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ | 20 | 0.6 | 0.8 | 1.2 | 13.9 | 0.02 | 0.76 | 0.00 | 0.25 | 0.01 | 0.01 | 3.86 | 3.63 | 10.86 | 0.12 | 19.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 131 | 2011 | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 17.7 | 25.2 | 3.3 | 311.3 | 0.07 | 0.26 | 0.32 | 2.90 | 3.06 | 0.47 | 116.74 | 18.42 | 240.98 | 2.73 | 259.04 | 30.88 | 0.06 | 0.03 | 210 | 2011 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 70 | 5.1 | 5.8 | 41.7 | 238.4 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | 1.24 | 0.09 | 0.04 | 17.52 | 7.56 | 45.46 | 0.49 | 69.60 | 2.00 | 0.01 | 0.01 | 430 | 2011 | | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | 2008 | | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 2008 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 26.4 | 32.6 | 79.9 | 717.3 | 0.21 | 1.09 | 0.33 | 4.83 | 3.18 | 0.56 | 158.52 | 41.81 | 335.12 | 5.08 | 419.15 | 34.00 | 0.07 | 0.04 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3.5 | 4.6 | 7.3 | 85.8 | 0.03 | 0.65 | 0.03 | 0.04 | 0.03 | 0.13 | 135.30 | 15.14 | 90.98 | 0.13 | 183.25 | 11.25 | 0.00 | 0.00 | 120 | 2011 | | |
| *ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 13.7 | 11.6 | 3.9 | 190.8 | 0.17 | 10.54 | 4.65 | 3.53 | 0.02 | 1.15 | 22.51 | 14.55 | 201.45 | 4.36 | 257.02 | 6.22 | 0.14 | 0.02 | 255 | 2011 | | |
| *КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4.2 | 8.6 | 44.0 | 270.2 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.50 | 0.15 | 0.03 | 16.22 | 29.03 | 85.29 | 0.61 | 63.24 | 0.86 | 0.03 | 0.01 | 171.2 | 2011 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| *БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | 2008 | | |
| *ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 2008 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 795 | 25.1 | 25.7 | 93.1 | 720.9 | 0.31 | 11.23 | 4.72 | 4.73 | 0.20 | 1.35 | 196.23 | 72.82 | 424.24 | 7.24 | 588.57 | 20.01 | 0.17 | 0.03 | | | | |
| Всего за день: | | 51.5 | 58.3 | 173.0 | 1 438.2 | 0.52 | 12.32 | 5.05 | 9.56 | 3.38 | 1.91 | 354.75 | 114.63 | 759.36 | 12.32 | 1 007.72 | 54.01 | 0.24 | 0.07 | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|-------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг |
| Итого за весь период | 422.8 | 553.1 | 1798.7 | 13918,7 | 6.05 | 203.53 | 9.29 | 101.85 | 6.39 | 6.32 | 3 347.13 | 1 518.89 | 97.96 | 16 467.80 | 475.02 | 2.31 | 0.28 |
| Среднее значение за период | 42.3 | 55.3 | 179.9 | 1 391.9 | 0.61 | 20.35 | 0.93 | 10.19 | 0.64 | 0.63 | 334.71 | 151.89 | 9.80 | 1 646.78 | 47.50 | 0.23 | 0.03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.2 | 35.8 | 52.0 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| ДВУХРАЗОВОЕ | 562 | 743 |