

1 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															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7.4	8.2	41.4	269.0	0.2	0.2	0.0	1.1	116.3	41.2	157.8	1.2	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.3	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.0	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	9.7	8.9	67.1	383.9	0.2	0.5	0.0	1.5	127.8	52.1	183.9	1.8		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ СВИНИНЫ	200	6.4	15.6	17.0	233.0	0.2	4.1	0.2	2.2	24.0	26.7	90.6	1.2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	200	6.2	9.2	32.9	238.9	0.2	15.5	0.0	1.7	79.2	46.7	153.8	2.1	299	2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0.7	2.9	4.3	47.0	0.0	5.8	0.2	1.4	20.6	8.1	16.0	0.4	41	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	1.7	0.0	0.0	402	2008
Итого за прием пищи:	680	16.7	28.1	85.4	661.2	0.5	25.4	0.4	6.4	140.8	83.2	304.6	5.7		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.3	4.8	16.0	113.6	0.0	0.3	0.0	0.5	7.5	9.9	27.1	0.6	3	2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.6	4.6	16.1	124.6	0.0	0.3	0.0	0.0	142.1	25.1	113.6	0.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	180	6.9	9.4	32.1	238.2	0.0	0.6	0.0	0.5	149.6	35.0	140.7	1.2		
Всего за день:		33.7	46.8	194.4	1 330.3	0.7	36.5	0.4	9.0	434.2	178.3	640.2	10.9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5.0	7.5	35.7	230.2	0.0	0.2	0.0	0.2	110.3	25.0	115.6	0.4	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	1.2	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	7.3	8.2	61.4	345.1	0.0	0.2	0.0	0.6	122.7	36.1	141.7	1.0		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СВИНИНЫ	200	7.8	20.1	14.9	271.9	0.2	7.6	0.2	3.1	35.3	34.4	111.3	1.9	84	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	9.4	5.4	1.2	91.4	0.1	0.6	0.2	2.3	28.9	33.5	138.2	0.7	233	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	5.6	34.9	210.9	0.1	0.0	0.0	3.2	11.3	7.6	40.6	0.9	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.1	1.1	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	640	26.0	31.5	82.2	716.5	0.5	8.2	0.4	9.7	89.7	76.6	334.3	5.5		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	5.8	1.9	14.5	80.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	3.6	16.2	0.4		
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.6	4.6	16.1	124.6	0.0	0.3	0.0	0.0	142.1	25.1	113.6	0.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	170	10.4	6.5	30.6	205.5	0.0	0.3	0.0	0.0	147.3	28.7	129.8	1.0		
Всего за день:		45.2	46.7	195.2	1 363.1	0.5	18.7	0.4	10.3	367.7	183.4	633.8	8.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6.0	7.4	35.4	232.0	0.0	0.2	0.0	0.9	113.0	16.6	98.6	0.4	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	1.2	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	8.3	8.1	61.1	346.9	0.0	0.2	0.0	1.3	125.4	27.7	124.7	1.0		
II Завтрак															
ПРЯНИКИ	20	2.3	1.8	29.1	142.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	3.2	18.0	0.3		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1	442	2008
Итого за прием пищи:	170	3.1	2.0	44.3	206.5	0.0	3.0	0.0	0.0	14.5	9.2	28.5	2.4		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СВИНИНЫ	200	7.5	18.2	15.1	253.4	0.2	16.7	0.2	3.2	48.8	35.8	106.2	1.9	66	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ СЛАДКАЯ	100	1.1	2.3	14.9	84.7	0.0	0.0	0.0	0.9	5.3	5.0	18.9	0.2	224	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.0	0.0	0.0	0.0	10.4	1.7	3.9	0.0	411	2008
Итого за прием пищи:	520	12.0	20.9	76.9	543.2	0.3	16.7	0.2	5.2	73.6	42.5	173.2	4.1		
Полдник															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	19.9	4.3	69.6	0.9	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	1.2	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	260	7.2	5.2	26.0	176.2	0.0	0.0	0.1	1.2	32.3	15.4	95.7	1.5		
Всего за день:		30.6	36.2	208.3	1 272.8	0.3	19.9	0.3	7.7	245.8	94.8	422.1	9.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	7.9	8.4	54.6	323.3	0.1	0.1	0.0	2.3	71.2	14.6	96.1	0.8	130	2002
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	1.2	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	310	7.9	8.4	64.3	362.0	0.1	0.1	0.0	2.3	76.7	15.8	96.1	0.8		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	20.3	92.5	0.0	4.0	0.0	0.0	7.2	37.5	25.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.3	92.5	0.0	4.0	0.0	0.0	7.2	37.5	25.0	0.5		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6.7	7.2	17.1	160.4	0.1	8.5	0.3	3.1	29.8	28.4	64.7	1.2	110	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.9	0.4	31.0	139.9	0.0	0.0	0.0	0.2	7.3	19.8	59.3	0.4	325	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	1.5	6.1	1.1	63.8	0.0	0.5	0.0	2.3	9.9	2.7	24.2	0.4	257	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	1.7	0.0	0.0	402	2008
Итого за прием пищи:	690	14.5	14.1	80.4	506.4	0.2	9.0	0.3	6.7	64.0	52.6	192.4	4.0		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.3	7.4	16.0	145.7	0.0	0.3	0.0	0.5	75.5	12.5	63.5	0.7	1	2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.6	4.6	16.1	124.6	0.0	0.3	0.0	0.0	142.1	25.1	113.6	0.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	190	8.9	12.0	32.1	270.3	0.0	0.6	0.0	0.5	217.6	37.6	177.1	1.3		
Всего за день:		32.8	35.0	197.1	1 231.2	0.3	13.7	0.3	9.5	365.5	143.5	490.6	6.6		

5 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.4	8.7	12.7	146.8	0.0	0.4	0.0	0.1	157.5	17.1	110.4	0.2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.3	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	1.2	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	6.7	9.4	38.4	261.7	0.0	0.7	0.0	0.5	169.9	28.2	136.5	0.8		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	20	5.8	1.9	14.5	80.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	3.6	16.2	0.4		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1	442	2008
Итого за прием пищи:	170	6.6	2.1	29.7	145.4	0.0	3.0	0.0	0.0	15.7	9.6	26.7	2.5		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ СВИНИНЫ	200	10.9	20.1	16.3	290.0	0.3	3.4	0.2	4.8	36.9	36.3	120.7	2.5	100	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0.7	1.9	4.3	38.3	0.0	5.8	0.2	0.9	20.6	8.1	15.9	0.4	41	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3.2	5.3	20.6	142.1	0.1	0.0	0.0	2.7	7.7	4.5	24.1	0.5	331	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	75	8.1	17.4	0.3	189.9	0.1	0.0	0.0	0.0	23.7	13.5	107.4	1.3	254	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1	1.3	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	705	26.3	45.1	72.7	802.6	0.6	9.2	0.4	9.5	104.1	63.7	312.3	6.7		
Полдник															
МАННИК	100	4.4	6.4	29.3	189.6	0.0	0.0	0.0	3.1	12.5	6.2	41.8	0.6		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	1.3	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	290	4.4	6.4	39.0	228.3	0.0	0.0	0.0	3.1	18.2	7.5	41.8	0.6		
Всего за день:		44.0	63.0	179.8	1 438.0	0.6	12.9	0.4	13.1	307.9	109.0	517.3	10.6		

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															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5.0	13.4	17.6	211.9	0.0	0.4	0.1	0.2	179.6	19.3	126.3	0.2	168	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.3	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	1.3	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	7.3	14.1	43.3	326.8	0.0	0.7	0.1	0.6	192.2	30.5	152.4	0.8		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	2.0	7.1	18.1	144.6	0.1	4.7	0.2	3.2	22.6	21.8	52.5	0.8	111	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/12	7.2	14.8	35.8	305.7	0.0	0.2	0.0	2.7	145.0	19.3	127.1	0.5	447	2012
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	23.6	94.3	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.5	3.2	0.0	411	2008
Итого за прием пищи:	472	12.6	22.3	99.0	648.2	0.2	4.9	0.2	7.0	185.5	42.6	227.0	3.3		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4.5	7.7	16.0	148.9	0.0	0.3	0.0	0.5	82.3	12.7	67.1	0.7	3	2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2.5	2.4	13.8	87.4	0.0	0.2	0.0	0.0	70.9	19.1	63.2	0.7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	195	7.0	10.1	29.8	236.3	0.0	0.5	0.0	0.5	153.2	31.8	130.3	1.4		
Всего за день:		27.3	46.9	181.9	1 258.3	0.2	16.1	0.3	8.7	546.9	112.9	520.7	7.7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7.4	8.2	41.4	269.0	0.2	0.2	0.0	1.1	116.3	41.2	157.8	1.2	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	1.2	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	9.7	8.9	67.1	383.9	0.2	0.2	0.0	1.5	128.7	52.3	183.9	1.8		
II Завтрак															
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	2.0	7.2	0.3		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.5	0.9	33.7	148.2	0.0	3.6	0.0	0.0	15.8	9.2	19.8	2.8		
Обед															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СВИНИНЫ	200	6.3	17.9	8.4	219.6	0.1	6.9	0.2	3.1	38.5	26.8	82.9	1.6	57	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.2	10.2	0.0	0.2	38.2	29.3	84.8	1.2	335	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	6.8	18.8	5.7	218.3	0.1	1.5	0.0	2.2	13.5	13.9	71.8	1.0	259	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	2008
Итого за прием пищи:	690	19.7	42.3	80.3	779.7	0.5	18.6	0.2	6.6	108.4	71.9	283.7	5.8		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/12	2.3	6.3	22.0	153.2	0.0	0.0	0.0	2.2	38.3	5.5	36.7	0.2	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.0	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	302	2.3	6.3	31.7	191.9	0.0	0.0	0.0	2.2	42.9	6.5	36.7	0.2		
Всего за день:		33.2	58.4	212.8	1 503.7	0.7	22.4	0.2	10.3	295.8	139.9	524.1	10.6		

8 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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6.8	9.4	27.7	222.1	0.1	0.4	0.0	1.4	161.2	53.1	164.0	1.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	1.2	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	9.1	10.1	53.4	337.0	0.1	0.4	0.0	1.8	173.6	64.2	190.1	2.1		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.4	19.0	12.0	16.0	2.0		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.4	19.0	12.0	16.0	2.0		
Обед															
СУП МАННЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	2.7	4.4	20.0	130.3	0.1	5.7	0.2	0.6	27.4	22.5	54.6	0.9	404	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	2.1	5.8	12.0	108.4	0.0	0.6	0.0	2.3	11.1	9.7	40.6	0.5	286	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3.2	5.3	20.6	142.1	0.1	0.0	0.0	2.7	7.7	4.5	24.1	0.5	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1	1.3	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	690	11.4	15.9	83.8	523.1	0.3	6.3	0.2	6.7	61.4	38.0	163.5	3.9		
Полдник															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1.4	5.1	10.5	95.7	0.0	5.3	0.3	2.2	25.7	20.1	41.5	1.0	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.0	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	370	3.7	5.8	36.2	210.6	0.0	5.3	0.3	2.6	37.2	31.0	67.6	1.6		
Всего за день:		24.6	32.1	183.7	1 117.7	0.4	17.0	0.5	11.5	291.2	145.2	437.2	9.6		

9 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															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	5.2	7.9	20.6	174.2	0.1	0.0	0.0	2.7	79.6	7.8	60.7	0.6	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.6	4.6	16.1	124.6	0.0	0.3	0.0	0.0	142.1	25.1	113.6	0.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	380	12.1	13.2	52.7	375.0	0.1	0.3	0.0	3.1	228.6	42.8	200.4	1.8		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.0	8.8	0.0	0.6	14.1	7.0	9.7	1.9		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.0	8.8	0.0	0.6	14.1	7.0	9.7	1.9		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ СВИНИНЫ	200	10.3	18.3	17.0	273.0	0.3	3.7	0.2	4.8	37.4	36.6	115.9	2.4	81	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	12.3	5.9	0.8	106.0	0.1	0.6	0.2	2.5	34.5	42.1	176.1	0.6	245	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.0	5.2	21.3	139.6	0.0	0.0	0.0	2.2	4.8	13.6	40.7	0.3	315	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1	442	2008
Итого за прием пищи:	610	28.8	30.0	75.8	686.7	0.5	7.3	0.4	10.6	96.3	98.3	387.4	7.4		
Полдник															
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	70	5.0	8.4	25.7	192.9	0.0	0.2	0.0	2.7	62.8	15.6	77.4	0.9	115	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.0	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5.0	8.4	35.4	231.6	0.0	0.2	0.0	2.7	67.4	16.6	77.4	0.9		
Всего за день:		46.3	52.0	172.5	1 334.7	0.6	16.6	0.4	17.0	406.4	164.7	674.9	12.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6.0	7.4	35.4	232.0	0.0	0.2	0.0	0.9	113.0	16.6	98.6	0.4	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.7	16.0	76.2	0.0	0.3	0.0	0.4	6.9	9.9	26.1	0.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	1.3	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	420	8.3	8.1	61.1	346.9	0.0	0.5	0.0	1.3	125.6	27.8	124.7	1.0		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	9.3	42.3	0.0	4.5	0.0	0.3	17.1	10.8	14.4	1.8		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	0.0	4.5	0.0	0.3	17.1	10.8	14.4	1.8		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	8.1	14.2	7.6	189.1	0.1	4.8	0.2	3.1	25.6	20.2	89.2	1.1	101	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	0.4	21.5	103.6	0.1	0.0	0.0	1.1	9.1	0.0	44.2	2.0		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	3.1	7.0	14.2	133.9	0.0	22.8	0.0	3.0	61.9	24.6	58.1	1.4	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	1.7	0.0	0.0	402	2008
Итого за прием пищи:	570	14.6	21.6	53.0	465.3	0.2	27.6	0.2	7.2	104.5	46.5	191.5	4.5		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5.9	10.0	4.5	130.5	0.0	0.0	0.1	2.9	38.8	6.9	85.7	1.0	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	1.3	0.0	0.0	430	2008
Итого за прием пищи:	255	5.9	10.0	14.2	169.2	0.0	0.0	0.1	2.9	44.5	8.2	85.7	1.0		
Всего за день:		29.2	40.0	137.6	1 023.7	0.2	32.6	0.3	11.7	291.7	93.3	416.3	8.3		