

1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,85	4,25	43,41	248,10	0,64	0,18	0,15	0,02	0,00	143,25	190,44	50,80	1,44	281,72	13,22	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,47	0,26	0,03	0,07	0,01	0,00	65,03	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	510	14,94	15,21	95,02	577,37	0,90	0,27	0,26	0,10	0,15	218,98	286,26	75,25	2,50	439,58	17,72	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	85	0,91	8,64	3,70	97,93	16,80	0,06	0,03	0,10	0,00	13,76	25,81	14,47	0,78	205,04	1,71	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,00	3,92	14,96	127,20	3,82	0,15	0,09	0,18	0,00	28,90	90,52	28,70	1,79	412,27	4,63	0,00	0,04	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	34,80	43,21	10,85	1,02	64,43	0,76	0,01	0,01	309	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,72	16,30	16,18	273,99	0,53	0,08	0,11	0,06	0,05	21,78	153,65	23,80	1,98	194,60	4,40	0,02	0,09	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	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	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	835	33,38	34,14	105,27	863,47	21,15	0,45	0,30	0,36	0,13	113,98	356,69	88,54	7,57	945,20	14,30	0,03	0,14		
Всего за день:		48,32	49,35	200,29	1 440,84	22,05	0,72	0,56	0,46	0,28	332,96	642,95	163,79	10,07	1 384,78	32,02	0,03	0,15		

2 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,97	3,34	36,98	202,62	0,64	0,05	0,14	0,02	0,00	132,94	138,70	31,30	0,44	216,55	11,55	0,01	0,02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	510	13,60	16,10	87,15	549,42	1,16	0,14	0,30	0,11	0,15	255,07	268,68	65,29	1,83	471,34	20,55	0,01	0,02		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	85	0,71	4,40	2,75	53,38	4,05	0,03	0,03	0,01	0,00	18,15	33,42	10,38	0,74	118,69	2,43	0,00	0,01	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,40	3,58	7,53	80,24	4,82	0,02	0,07	0,19	0,00	25,90	53,35	16,16	0,86	218,03	3,91	0,00	0,03	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,44	23,42	35,75	423,64	1,85	0,08	0,13	0,30	0,00	23,31	193,42	41,26	1,85	280,59	6,15	0,03	0,12	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
Итого за прием пищи:	735	25,86	31,84	74,01	686,33	10,72	0,22	0,27	0,50	0,00	84,43	323,69	79,06	5,45	686,11	15,29	0,03	0,16		
Всего за день:		39,46	47,94	161,16	1 235,75	11,88	0,36	0,57	0,61	0,15	339,50	592,37	144,35	7,28	1 157,45	35,84	0,04	0,18		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,20	9,82	35,81	259,96	0,64	0,07	0,15	0,06	0,12	139,22	118,57	20,67	0,48	228,92	11,03	0,00	0,01	189	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	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	394	2008
Итого за прием пищи:	510	11,08	19,57	61,56	465,76	0,64	0,13	0,19	0,13	0,27	149,92	152,97	27,17	1,00	276,42	11,03	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	85	1,28	4,38	6,44	71,01	12,49	0,03	0,04	0,21	0,00	34,66	23,67	13,01	0,70	141,08	2,44	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,32	5,77	13,26	126,44	3,96	0,06	0,07	0,19	0,04	17,63	65,51	17,47	0,95	315,17	4,02	0,00	0,04	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	3,16	5,06	21,34	143,93	10,36	0,12	0,11	0,04	0,08	35,49	84,14	29,08	1,18	761,37	8,47	0,00	0,04	335	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	115	9,31	0,53	0,32	43,49	0,28	0,05	0,06	0,01	0,00	35,97	134,39	30,99	0,58	259,36	90,12	0,01	0,38	227	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	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	371	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	ТК № 31	2022
Итого за прием пищи:	854	22,58	16,18	70,56	519,85	27,09	0,35	0,32	0,45	0,12	132,75	351,21	100,05	5,41	¹ 544,98	107,85	0,01	0,47		
Всего за день:		33,66	35,75	132,12	985,61	27,73	0,48	0,51	0,58	0,39	282,67	504,18	127,22	6,41	¹ 821,40	118,88	0,01	0,48		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	250	7,31	4,96	31,83	202,32	0,98	0,10	0,20	0,03	0,00	198,16	174,37	34,92	0,58	309,26	17,55	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/15	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,50	3,71	3,82	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	525	11,29	14,71	57,78	409,32	1,00	0,16	0,25	0,10	0,15	219,36	212,48	45,24	1,47	369,77	17,55	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
САЛАТ СВЕКОЛКА	85	1,20	5,17	7,04	79,46	3,30	0,02	0,03	0,00	0,00	27,48	32,03	16,34	1,04	237,60	5,78	0,00	0,02	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,02	6,32	7,18	106,19	9,96	0,04	0,09	0,19	0,00	40,31	64,83	20,33	1,06	297,53	4,66	0,00	0,04	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	34,80	43,21	10,85	1,02	64,43	0,76	0,01	0,01	309	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	80	18,14	20,23	7,21	283,07	0,70	0,07	0,13	0,07	0,05	22,72	153,59	17,83	1,59	201,52	5,80	0,02	0,12	288	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,87	1,87	3,58	34,91	0,54	0,01	0,01	0,02	0,00	13,49	12,36	3,84	0,16	51,92	1,19	0,00	0,00	331	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	830	33,98	38,87	95,44	867,98	14,50	0,30	0,33	0,30	0,13	153,54	349,52	79,91	6,87	921,86	20,99	0,03	0,19		
Всего за день:		45,27	53,58	153,22	1 277,30	15,50	0,46	0,58	0,40	0,28	372,90	562,00	125,15	8,34	1 291,63	38,54	0,03	0,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,51	5,56	41,00	257,01	0,87	0,20	0,27	0,03	0,00	180,18	247,69	104,67	3,14	424,58	16,57	0,00	0,01	183	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	510	18,14	18,32	91,17	603,81	1,39	0,29	0,43	0,12	0,15	302,31	377,67	138,66	4,53	679,37	25,57	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	85	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	29	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,83	7,52	8,17	119,76	6,54	0,06	0,06	0,18	0,00	31,76	63,04	18,78	0,97	233,79	3,68	0,00	0,03	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,06	20,14	17,30	314,90	9,58	0,14	0,16	0,07	0,00	34,04	179,17	37,67	2,31	777,29	9,98	0,02	0,12	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	ТК № 31	2022
Итого за прием пищи:	714	24,40	28,10	54,67	569,64	16,12	0,29	0,26	0,25	0,00	74,80	285,71	65,95	5,28	1 079,08	16,46	0,02	0,15		
Всего за день:		42,54	46,42	145,84	1 173,45	17,51	0,58	0,69	0,37	0,15	377,11	663,38	204,61	9,81	1 758,45	42,03	0,02	0,16		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,97	3,34	36,98	202,62	0,64	0,05	0,14	0,02	0,00	132,94	138,70	31,30	0,44	216,55	11,55	0,01	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,47	0,26	0,03	0,07	0,01	0,00	65,03	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	510	12,06	14,30	88,59	531,89	0,90	0,14	0,25	0,10	0,15	208,67	234,52	55,75	1,50	374,41	16,05	0,01	0,02		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
САЛАТ СВЕКОЛКА	85	0,72	3,15	4,23	48,04	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	16,49	19,22	9,80	0,62	142,56	3,47	0,00	0,01	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,00	3,92	14,96	127,20	3,82	0,15	0,09	0,18	0,00	28,90	90,52	28,70	1,79	412,27	4,63	0,00	0,04	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	10,70	5,99	48,44	290,13	0,00	0,29	0,14	0,02	0,06	28,33	236,31	159,01	5,57	333,33	2,88	0,01	0,02	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,72	16,30	16,18	273,99	0,53	0,08	0,11	0,06	0,05	21,78	153,65	23,80	1,98	194,60	4,40	0,02	0,09	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	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	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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	430	2008
Итого за прием пищи:	875	38,45	29,80	105,01	841,34	6,33	0,62	0,40	0,26	0,11	104,50	543,20	230,81	11,96	1 150,76	18,18	0,03	0,16		
Всего за день:		50,51	44,10	193,60	1 373,23	7,23	0,76	0,65	0,36	0,26	313,17	777,72	286,56	13,46	1 525,17	34,23	0,04	0,18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,40	0,90	33,65	149,60	10,00	0,03	0,01	0,00	0,00	11,20	23,50	7,40	0,43	62,60	0,00	0,00	0,00	2	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,89	21,46	153,30	0,65	0,05	0,14	0,03	0,03	135,42	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,01	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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	430	2008
Итого за прием пищи:	505	8,06	5,79	55,11	302,90	10,65	0,08	0,15	0,03	0,03	146,62	129,46	25,23	0,89	270,38	11,55	0,01	0,00		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	85	0,91	8,64	3,70	97,93	16,80	0,06	0,03	0,10	0,00	13,76	25,81	14,47	0,78	205,04	1,71	0,00	0,00	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,40	3,58	7,53	80,24	4,82	0,02	0,07	0,19	0,00	25,90	53,35	16,16	0,86	218,03	3,91	0,00	0,03	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	4,94	8,14	51,75	300,04	0,00	0,05	0,04	0,04	0,14	13,09	100,04	32,81	0,72	73,59	1,01	0,01	0,04	325	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	115	17,14	20,18	9,18	287,62	14,64	0,07	0,14	0,13	0,00	47,88	157,48	27,90	2,09	347,32	8,04	0,02	0,11	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
Итого за прием пищи:	850	30,70	40,98	100,14	894,90	36,26	0,29	0,32	0,46	0,14	117,70	380,18	102,60	6,45	912,78	17,47	0,03	0,18		
Всего за день:		38,76	46,77	155,25	1 197,80	46,91	0,37	0,47	0,49	0,17	264,32	509,64	127,83	7,34	¹ 183,16	29,02	0,04	0,18		

8 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	250	7,31	4,96	31,83	202,32	0,98	0,10	0,20	0,03	0,00	198,16	174,37	34,92	0,58	309,26	17,55	0,00	0,01	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	510	14,94	17,72	82,00	549,12	1,50	0,19	0,36	0,12	0,15	320,29	304,35	68,91	1,97	564,05	26,55	0,00	0,01			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	85	1,28	4,38	6,44	71,01	12,49	0,03	0,04	0,21	0,00	34,66	23,67	13,01	0,70	141,08	2,44	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,32	5,77	13,26	126,44	3,96	0,06	0,07	0,19	0,04	17,63	65,51	17,47	0,95	315,17	4,02	0,00	0,04	100	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	3,16	5,06	21,34	143,93	10,36	0,12	0,11	0,04	0,08	35,49	84,14	29,08	1,18	761,37	8,47	0,00	0,04	335	2008	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	115	9,31	0,53	0,32	43,49	0,28	0,05	0,06	0,01	0,00	35,97	134,39	30,99	0,58	259,36	90,12	0,01	0,38	227	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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	430	2008	
Итого за прием пищи:	800	22,38	16,18	62,56	486,85	27,09	0,35	0,32	0,45	0,12	132,75	351,21	100,05	5,41	1 544,98	107,85	0,01	0,47			
Всего за день:		37,32	33,90	144,56	1 035,97	28,59	0,54	0,68	0,57	0,27	453,04	655,56	168,96	7,38	2 109,03	134,40	0,01	0,48			

9 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,85	4,25	43,41	248,10	0,64	0,18	0,15	0,02	0,00	143,25	190,44	50,80	1,44	281,72	13,22	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,47	0,26	0,03	0,07	0,01	0,00	65,03	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	510	14,94	15,21	95,02	577,37	0,90	0,27	0,26	0,10	0,15	218,98	286,26	75,25	2,50	439,58	17,72	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	85	0,71	4,40	2,75	53,38	4,05	0,03	0,03	0,01	0,00	18,15	33,42	10,38	0,74	118,69	2,43	0,00	0,01	20	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,83	7,52	8,17	119,76	6,54	0,06	0,06	0,18	0,00	31,76	63,04	18,78	0,97	233,79	3,68	0,00	0,03	98	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,44	23,42	35,75	423,64	1,85	0,08	0,13	0,30	0,00	23,31	193,42	41,26	1,85	280,59	6,15	0,03	0,12	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	ТК № 31	2022
Итого за прием пищи:	739	26,49	35,78	75,87	731,76	12,44	0,26	0,26	0,49	0,00	82,22	333,38	79,92	5,56	701,07	15,06	0,03	0,16		
Всего за день:		41,43	50,99	170,89	1 309,13	13,34	0,53	0,52	0,59	0,15	301,20	619,64	155,17	8,06	1 140,65	32,78	0,03	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,02	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,20	9,82	35,81	259,96	0,64	0,07	0,15	0,06	0,12	139,22	118,57	20,67	0,48	228,92	11,03	0,00	0,01	189	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
Итого за прием пищи:	510	11,08	19,57	68,34	492,85	0,64	0,13	0,19	0,13	0,27	157,99	152,97	28,93	1,00	277,22	11,03	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,03	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,02	6,32	7,18	106,19	9,96	0,04	0,09	0,19	0,00	40,31	64,83	20,33	1,06	297,53	4,66	0,00	0,04	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	34,80	43,21	10,85	1,02	64,43	0,76	0,01	0,01	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,74	18,16	3,07	230,71	1,77	0,05	0,09	0,07	0,00	25,19	124,27	17,48	1,40	217,95	4,79	0,02	0,09	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	815	28,49	35,91	84,36	776,53	28,43	0,30	0,28	0,36	0,08	133,53	310,07	75,56	6,43	858,32	15,38	0,03	0,15		
Всего за день:		39,57	55,48	152,70	1 269,38	29,07	0,43	0,47	0,49	0,35	291,52	463,04	104,49	7,43	¹ 135,54	26,41	0,03	0,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	416,84	464,28	1 609,63	12 298,46	219,81	5,23	5,70	4,92	2,45	3 328,39	5 990,48	1 608,13	85,58	14 507,26	524,15	0,28	2,34
Среднее значение за период	41,68	46,43	160,96	1 229,85	21,98	0,52	0,57	0,49	0,25	332,84	599,05	160,81	8,56	1 450,73	52,42	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	34.0	52.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	511	805