

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																	
ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	13.8	8.4	25.2	0.6	71	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	3.2	5.5	21.4	147.7	0.2	0.0	10.4	0.0	0.2	44.7	30.3	85.8	1.2	312	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	100	14.0	17.1	3.0	227.9	0.1	0.0	0.6	0.1	1.0	23.5	14.0	120.7	1.1	290	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	111.5	27.5	95.6	0.9	382	2011	
Итого за прием пищи:	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021	
	550	24.8	26.7	88.4	699.9	0.4	0.0	17.5	0.1	2.6	203.6	99.6	376.9	5.2			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ																	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0.6	2.9	5.3	51.2	0.0	0.0	1.4	0.9	1.7	21.9	15.9	23.1	0.7	71	1997	
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ В МОЛОКЕ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	0.1	0.0	5.3	0.2	1.2	23.8	19.0	46.8	0.9	103	2011	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	90	12.5	7.5	2.9	128.1	0.1	0.0	1.4	0.0	2.7	69.9	42.5	190.8	0.8	228	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	3.6	4.7	37.7	207.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	8.8	24.7	71.7	0.5	305	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.1	0.0	28.4	113.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.5	3.3	6.9	0.2	360	2011	
Итого за прием пищи:	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9			
Всего за день:	748	22.3	17.7	110.8	693.2	0.3	0.0	8.1	1.1	7.0	146.5	114.5	381.1	5.0		2008	
		47.1	44.4	199.2	1 393.1	0.7	0.0	25.6	1.2	9.6	350.1	214.1	757.0	10.2			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	15	2011
Каша речневая вязкая	200	8.6	9.7	33.4	254.9	0.2	0.0	0.5	0.0	3.4	110.1	99.3	200.0	3.2	184	2008
Ковбейный напиток с молоком	200	3.3	3.1	26.6	148.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	114.5	19.1	87.9	0.5	379	2011
Хлеб пшеничный	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021
Итого за прием пищи:	460	19.8	19.0	98.1	644.7	0.3	0.0	1.1	0.1	4.8	407.7	144.8	436.5	5.3		
Обед																
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным	60	1.0	2.0	5.9	46.1	0.0	0.0	3.0	0.2	0.8	11.4	11.5	25.8	0.6	37	2011
Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	3.7	15.1	111.2	0.1	0.0	3.7	0.2	1.7	32.0	26.2	62.9	1.6	99	2008
Капуста тушеная	150	3.5	4.2	15.1	114.2	0.1	0.0	31.9	0.1	0.2	84.0	28.7	58.2	1.7	346	2008
Котлеты, биточки, шницели	100	12.6	28.5	12.1	355.7	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	12.1	25.6	139.3	2.2	268	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011
Хлеб ржаной	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008
Итого за прием пищи:	788	24.9	38.8	87.9	802.5	0.6	0.0	38.6	0.5	5.5	156.6	102.9	328.0	8.0		
Всего за день:		44.7	57.8	186.0	1447.2	0.9	0.0	39.7	0.6	10.3	564.3	247.7	764.5	13.3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/20	8.4	12.4	50.7	351.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	97.4	30.7	140.6	0.5	188	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/197	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	8.0	5.0	10.0	1.0	431	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	189.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021	
Итого за прием пищи:	517	12.4	13.2	113.8	629.3	0.1	0.0	13.1	0.1	2.4	131.5	63.1	210.2	5.1			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.1	1.4	61.5	0.0	0.0	5.5	0.0	2.6	12.6	7.6	23.0	0.5	19	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	200	1.3	4.0	8.5	75.1	0.0	0.0	6.4	0.2	1.8	30.3	14.8	31.8	0.6	98	2011	
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.5	21.4	147.7	0.2	0.0	10.4	0.0	0.2	44.7	30.3	85.8	1.2	312	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.0	31.7	2.4	342.6	0.3	0.0	0.7	0.1	2.1	18.5	19.7	118.0	1.2	256	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1	7.0	4.0	4.0	1.0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008	
Итого за прием пищи:	788	20.3	47.9	81.9	839.8	0.6	0.0	25.0	0.3	7.9	121.7	85.5	304.4	6.4			
Всего за день:		32.7	61.1	195.7	1489.1	0.7	0.0	38.1	0.4	10.3	253.2	148.6	514.6	11.5			

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод. б/г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	13.8	8.4	25.2	0.6	71	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	17.7	10.2	16.3	247.0	0.2	0.0	13.6	5.7	1.6	22.0	26.4	276.0	5.7	294	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	111.5	27.5	95.6	0.9	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021	
Итого за прием пищи:	450	25.3	14.3	80.3	671.3	0.3	0.0	20.1	5.7	3.0	157.4	81.7	445.4	8.6			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	0.0	0.0	2.3	0.0	1.6	19.4	11.5	22.6	0.7	52	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.8	10.5	95.8	0.0	0.0	6.4	0.2	0.2	39.6	18.7	40.2	1.1	76	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.1	0.2	0.0	12.0	0.0	0.3	23.2	32.4	80.1	1.4	310	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9.9	5.4	4.7	107.9	0.1	0.0	1.9	0.3	2.4	41.5	39.7	150.1	1.0	229	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	28.4	113.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.5	3.3	6.9	0.2	360	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008	
Итого за прием пищи:	768	18.7	19.1	92.6	621.7	0.4	0.0	22.6	0.5	5.6	145.8	114.7	341.7	6.3			
Всего за день:		44.0	33.4	172.9	1193.0	0.7	0.0	42.7	6.2	8.6	303.2	196.4	787.1	14.9			

5 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	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		
Завтрак																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	13.8	8.4	25.2	0.6	7.1	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.0	21.8	17.4	335.8	0.2	0.0	8.7	0.3	3.3	29.8	38.5	184.8	2.2	309	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.1	105.3	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	119.8	20.2	84.6	1.4	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021	
Итого за прием пищи:	500	23.9	25.3	73.1	618.5	0.3	0.0	15.3	0.3	4.7	173.5	86.5	343.2	5.6			
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0.0	0.0	15.6	0.2	1.4	21.6	10.2	16.2	0.7	4.1	2008	
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.1	5.6	13.9	118.5	0.1	0.0	5.4	0.2	1.9	47.6	22.2	54.6	0.9	96	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.9	34.8	204.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	29.9	10.6	42.4	1.0	309	2011	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13.9	5.2	4.5	127.7	0.2	0.0	2.3	0.0	0.6	32.6	24.0	178.5	4.1	262	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	389	2011	
Итого за прием пищи:	968	25.3	19.2	98.6	680.4	0.5	0.0	23.3	0.4	6.2	148.8	77.9	333.5	8.6			
Всего за день:		49.2	44.5	171.7	1 298.9	0.8	0.0	38.6	0.7	10.9	322.3	164.4	676.7	14.2			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	13.8	8.4	25.2	0.6	7.1	2011			
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	18.2	41.9	33.7	584.9	0.4	0.0	0.5	0.2	3.1	34.1	47.4	214.5	2.2	244	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	8.0	5.0	10.0	1.0	431	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021			
Итого за прием пищи:	507	22.3	42.4	88.5	824.3	0.5	0.0	9.5	0.2	4.5	66.0	80.2	298.3	5.2					
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	60	0.5	3.2	3.6	46.5	0.0	0.0	11.1	0.1	1.5	8.6	9.0	11.9	0.9	25	2011			
СВЕКОЛЬНИК	200	2.0	5.6	13.1	114.3	0.0	0.0	5.4	0.2	1.8	42.8	23.1	50.0	1.0	98	2021			
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	24.0	61.4	33.2	784.0	0.7	0.0	15.5	0.6	7.1	66.6	80.8	309.5	4.2	263	2011			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.0	0.0	88.0	0.2	0.0	19.3	4.9	3.1	0.5	388	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008			
Итого за прием пищи:	708	30.4	70.9	99.0	1175.2	0.8	0.0	120.0	1.1	11.5	145.9	126.9	416.3	8.5					
Всего за день:		52.7	113.3	187.5	1999.5	1.3	0.0	129.5	1.3	16.0	211.9	207.1	714.6	13.7					

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.9	10.1	25.9	218.4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.4	0.4	154.4	28.2	139.4	0.5	190	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.6	148.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	111.5	19.1	87.9	0.5	379	2011								
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	15	2011								
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021								
Итого за прием пищи:	560	17.5	19.8	100.4	655.2	0.2	0.0	11.4	0.1	2.4	468.0	81.7	386.9	4.8										
Обед																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.7	4.7	58.8	0.1	0.0	2.2	0.0	2.2	10.1	10.5	31.2	0.4	12	2012								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.8	7.3	83.7	0.0	0.0	9.6	0.2	0.2	39.7	16.5	37.2	0.8	84	2008								
ВИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	110	11.8	14.2	8.1	210.1	0.0	0.0	0.4	0.1	0.5	19.4	13.4	105.6	1.3	306	2012								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.5	21.4	147.7	0.2	0.0	10.4	0.0	0.2	44.7	30.3	85.8	1.2	312	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	389	2011								
Итого за прием пищи:	978	21.5	28.6	81.2	675.6	0.4	0.0	22.6	0.3	4.2	131.0	81.6	301.6	6.6										
Всего за день:		39.0	48.4	181.6	1330.8	0.6	0.0	34.0	0.4	6.6	599.0	163.3	688.5	10.4										

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	27.0	18.7	31.7	410.6	0.1	0.0	0.4	0.1	2.0	261.6	34.2	297.5	0.6	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	8.0	5.0	10.0	1.0	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021	
Итого за прием пищи:	417	30.6	19.1	85.0	641.6	0.2	0.0	3.4	0.1	3.3	279.7	58.6	356.1	3.0			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	60	0.5	3.2	3.8	47.1	0.0	0.0	10.2	0.0	1.5	9.3	8.5	13.1	0.8	25	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	2.4	2.4	15.3	92.1	0.1	0.0	5.3	0.2	1.5	23.8	32.2	61.9	1.2	101	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	90	15.1	33.3	5.6	381.9	0.3	0.0	0.4	0.0	0.2	12.9	22.4	145.3	1.6	105	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	28.4	113.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.5	3.3	6.9	0.2	360	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008	
Итого за прием пищи:	748	24.9	43.9	111.1	938.9	0.5	0.0	15.9	0.2	4.6	79.1	101.5	347.0	6.3			
Всего за день:		55.5	63.0	196.1	1 580.5	0.7	0.0	19.3	0.3	7.9	358.8	160.1	703.1	9.3			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	8.7	29.9	217.4	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	112.4	25.6	115.0	0.4	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.1	105.3	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	119.8	20.2	84.6	1.4	378	2011	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	15	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021	
Итого за прием пищи:	460	15.9	18.0	84.1	564.5	0.1	0.0	1.2	0.1	1.6	418.3	72.2	348.2	3.4			
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.1	4.1	5.9	64.9	0.0	0.0	10.1	0.0	1.7	25.1	8.5	18.4	0.6	45	2011	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.1	5.6	13.9	118.5	0.1	0.0	5.4	0.2	1.9	47.6	22.2	54.6	0.9	96	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	150	2.7	13.1	18.9	205.6	0.1	0.0	9.6	0.6	2.7	35.8	27.7	64.5	1.2	144	2011	
МЯСО ОТВАРНОЕ	90	12.6	29.4	0.4	317.1	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	18.4	19.2	124.2	1.3	241	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9		2008	
Итого за прием пищи:	758	21.7	52.6	78.8	881.4	0.6	0.0	25.2	0.9	7.4	144.0	88.5	303.5	5.9			
Всего за день:		37.6	70.6	162.9	1445.9	0.7	0.0	26.4	1.0	9.0	562.3	160.7	651.7	9.3			

10 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	В2, мг	В3, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.1	13.8	8.4	25.2	0.6	71	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.9	34.8	204.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	29.9	10.6	42.4	1.0	309	2011		
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18.2	8.2	3.6	161.5	0.1	0.0	2.0	0.1	0.5	87.7	61.6	277.3	1.0	246	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.6	148.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	111.5	19.1	87.9	0.5	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	38.1	169.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.1	19.4	48.6	1.4	573	2021		
Итого за прием пищи:	570	30.7	16.6	104.6	691.8	0.3	0.0	8.5	0.1	3.1	253.0	119.1	481.4	4.5				
Обед																		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.1	0.0	2.4	0.0	0.7	10.8	11.3	33.5	0.4	к/к	к/к		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	0.0	0.0	6.8	0.2	1.9	29.0	17.3	38.0	0.8	99	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323	2008		
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.0	31.7	2.4	342.6	0.3	0.0	0.7	0.1	2.1	18.5	19.7	118.0	1.2	256	2011		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1	7.0	4.0	4.0	1.0	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	8.6	9.1	41.8	1.9				
Итого за прием пищи:	758	22.3	41.1	100.9	862.2	0.5	0.0	11.9	0.3	6.2	84.9	87.4	313.3	5.9				
Всего за день:		53.0	57.7	205.5	1554.0	0.8	0.0	20.4	0.4	9.3	337.9	206.5	794.7	10.4				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
	Белки, г ³⁶	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	455.5	594.2	1859.1	14712.0	8.0	0.0	414.3	12.6	98.5	3863.0	1868.9	7052.5	117.2		
Среднее значение за период	45.6	59.4	185.9	1471.2	0.8	0.0	41.4	1.3	9.9	386.3	186.9	705.3	11.7		
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	36.4	51.3												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	499	795

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	48	64,36	48	48	48	48	63	48	48	48	511,36	51,14	3,14	107	3,4	0,4	21,6	104,1
Хлеб пшеничный	90	40	59,45	40	40	40	40	40	40	40	40	419,45	41,95	-48,05	47	3,4	0,3	38,6	171,6
Мука пшеничная	9	3,8	2	2	5,7	4	2,3		2,1	2	2	23,9	2,39	-6,61	27	0,2		1,7	7,8
Мука картофельная	1,8	7			7				7			21	2,1	0,3	117			1,6	6,4
Крупа (злаки), бобовые	27	52,5	65	46,9	18,6	4	45,3	19,4	83,2	42,3	69	446,2	44,62	17,62	165	4,3	0,9	29,3	141,7
Макаронные изделия	9	8			50,9						50,9	109,8	10,98	1,98	122	1,2	0,2	7,5	36,0
Картофель	112,2	188,2	69	148,2	143,4	194,4	152,2	5	60	105,7	40	1267,25	126,73	14,53	113	2,5	0,5	20,1	94,6
Овощи разные, зелень	118	138	233,6	104,7	253,8	184,2	242,5	56	59,2	151,2	192	1615,34	161,53	43,53	137	2,3	0,2	9,1	47,8
Фрукты свежие	111	12		147		15	30,4	100	30,4		40	374,8	37,48	-73,52	34	0,2	0,2	3,5	17,2
Фрукты сухие	9		20			20	20	20		20		100	10	1	111	0,1		0,9	5,5
Соки фруктовые (овощные)	120					200		200				400	40	-80	33				
Мясо	60		73,95	83	91,6	83	248		102,6	91,1	83	856,25	85,6	25,6	143	12,3	22,6		255,1
Птица	21	75				83,4		59				217,4	21,74	0,74	104	3,8	3,9		50,2
Рыба	34,8	73,2			61						109,7	243,9	24,39	-10,41	70	3,8	0,2		17,0
Молоко, кисломолочные продукты	180	153,7	192,9	103,7	100	100		268,9	80	201,9	136	1337,1	133,71	-46,29	74	3,6	4,0	7,6	81,2
Творог	30			22,9					140			162,9	16,29	-13,71	54	2,8	1,4	0,5	26,7
Сыр	6		20					20	20	20		60	6		100	1,4	1,8		21,8
Сметана	6	12,5		2,9	10	21,3	10	17,5	6	10		90,2	9,02	3,02	150	0,3	1,3	0,3	18,0
Масло сливочное	18	10,5	17,5	15,25	17,45	6,25		18,75	5	15,7	17,75	124,15	12,42	-5,58	69		9,9	0,1	90,1
Масло растительное	9	13	5	15	8,6	13,9	29,7	3,6	9	13,7	9	120,5	12,05	3,05	134		11,8		105,8
Сахарный песок	18	29,2	46,4	47,6	32,4	34,1	37	47	33	38	44	388,7	38,87	20,87	216			37,7	150,5
Кондитерские изделия	6	24			24				24			72	7,2	1,2	120			4,6	18,5
Чай	0,6			1		1,7	1		1	1,7		6,4	0,64	0,04	107	0,1		0,3	1,5
Какао	0,6	4			4							8	0,8	0,2	133	0,2	0,1	0,1	2,3
Кофейный напиток	1,2		5					5			5	15	1,5	0,3	125	0,2		0,8	3,7
Соль	1,8	5,9	3,5	6,1	4,3	12,9	11,2	2,2	5,3	11	9,8	72,2	7,2	5,4	401				
																46,1	59,7	185,9	1 475,1