



**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	Ca, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.2	8.1	23.5	191.8	0.06	0.78	0.04	0.60	0.06	0.17	161.07	20.61	124.31	0.32	245.89	13.50	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	70	9.8	16.9	16.2	258.0	0.06	0.09	0.11	1.08	0.12	0.11	270.38	23.26	175.09	0.84	73.43	1.16	0.00	0.00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6.4	6.2	19.1	159.5	0.07	1.04	0.03	0.00	0.00	0.22	217.77	34.75	169.42	0.66	328.94	18.00	0.00	0.00	432	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	2008
ФРУКТЫ	111	1.0	0.2	8.7	46.3	0.03	26.64	0.01	0.24	0.00	0.03	33.97	12.99	22.98	0.30	218.67	2.22	0.00	0.00	43	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>566</b>	<b>26.0</b>	<b>31.8</b>	<b>82.0</b>	<b>726.1</b>	<b>0.29</b>	<b>28.55</b>	<b>0.19</b>	<b>2.91</b>	<b>0.18</b>	<b>0.55</b>	<b>691.59</b>	<b>107.80</b>	<b>532.29</b>	<b>3.32</b>	<b>922.43</b>	<b>36.56</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	8.8	2.8	94.5	0.01	9.24	0.01	3.86	0.00	0.02	25.96	8.27	17.44	0.52	108.46	1.60	0.00	0.00	45	2011
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9.6	9.0	9.9	158.7	0.06	3.44	0.17	0.45	0.05	0.08	24.16	23.31	104.52	1.55	390.60	6.03	0.00	0.00	117	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.4	3.4	26.6	154.6	0.08	0.00	0.02	0.08	0.05	0.03	9.36	16.20	42.29	0.73	71.73	0.00	0.00	0.00	209	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	36.9	37.3	0.2	483.5	0.11	1.60	0.15	0.42	0.00	0.27	31.79	34.23	311.87	3.04	409.86	12.62	0.24	0.04	288	2011
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.7	48.9	0.01	2.94	0.00	0.11	0.00	0.00	12.12	3.67	3.39	0.29	57.31	0.47	0.00	0.00	394	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	56.3	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	36.08	1.57	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>748</b>	<b>56.4</b>	<b>59.3</b>	<b>77.5</b>	<b>1 067.0</b>	<b>0.39</b>	<b>17.23</b>	<b>0.35</b>	<b>6.52</b>	<b>0.10</b>	<b>0.45</b>	<b>116.83</b>	<b>107.21</b>	<b>544.37</b>	<b>8.44</b>	<b>1 131.53</b>	<b>23.95</b>	<b>0.24</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82.4</b>	<b>91.0</b>	<b>159.5</b>	<b>1 793.1</b>	<b>0.68</b>	<b>45.77</b>	<b>0.54</b>	<b>9.44</b>	<b>0.28</b>	<b>0.99</b>	<b>808.42</b>	<b>215.01</b>	<b>1 076.66</b>	<b>11.76</b>	<b>2 053.96</b>	<b>60.52</b>	<b>0.24</b>	<b>0.04</b>		

2 день

Прем 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
<b>Завтрак</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.5	38.8	210.7	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	9.37	24.60	74.67	0.53	54.89	0.76	0.00	0.00	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10.1	6.7	7.9	133.1	0.07	0.12	0.04	0.71	0.11	25.59	33.48	137.69	0.72	263.87	86.83	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	10.60	5.28	7.42	0.74	25.54	0.00	0.00	0.00	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20.0</b>	<b>15.5</b>	<b>101.6</b>	<b>626.0</b>	<b>0.23</b>	<b>3.16</b>	<b>0.06</b>	<b>2.06</b>	<b>0.18</b>	<b>78.15</b>	<b>99.96</b>	<b>308.28</b>	<b>4.11</b>	<b>534.79</b>	<b>89.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	11.3	2.0	114.8	0.01	15.18	0.00	4.74	0.00	25.19	8.62	18.77	0.35	156.30	1.64	0.01	0.00	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4.0	2.0	13.2	87.0	0.12	3.28	0.17	1.41	0.03	26.25	23.32	55.04	1.34	331.96	3.10	0.00	0.00	99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21.0	19.5	14.9	318.8	0.12	7.74	0.03	0.81	0.05	20.17	38.81	211.35	3.21	867.82	12.42	0.00	0.00	258
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.4	0.1	14.8	69.0	0.01	44.00	0.09	0.00	0.00	14.22	3.48	1.88	0.30	6.40	0.00	0.00	0.00	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	56.3	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57	0.00	0.00	2008
ФРУКТЫ	111	0.4	0.3	11.1	50.6	0.02	2.22	0.00	0.40	0.00	18.98	11.99	15.98	2.00	172.05	1.11	0.01	0.00	43
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>839</b>	<b>32.0</b>	<b>34.1</b>	<b>87.1</b>	<b>790.4</b>	<b>0.42</b>	<b>72.42</b>	<b>0.29</b>	<b>9.30</b>	<b>0.08</b>	<b>121.05</b>	<b>113.14</b>	<b>381.19</b>	<b>9.92</b>	<b>1646.01</b>	<b>22.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>52.0</b>	<b>49.6</b>	<b>188.7</b>	<b>1416.4</b>	<b>0.66</b>	<b>75.57</b>	<b>0.35</b>	<b>11.36</b>	<b>0.27</b>	<b>0.49</b>	<b>199.20</b>	<b>213.10</b>	<b>689.47</b>	<b>14.03</b>	<b>2180.81</b>	<b>111.35</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		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
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																		
<b>Завтрак</b>																						
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12.2	1.2	27.4	173.4	0.23	4.80	0.00	0.00	0.00	0.09	81.00	55.62	259.20	3.19	660.00	0.00	0.00	0.00			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.9	23.0	150.4	0.12	0.00	0.02	0.11	0.08	0.06	13.88	54.05	90.36	1.79	126.59	0.00	0.00	0.00			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	16.0	14.0	8.2	238.1	0.18	9.57	4.23	1.10	0.13	1.18	161.06	27.28	279.01	3.92	408.34	17.70	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.60	5.28	7.42	0.74	25.54	0.00	0.00	0.00			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	37	3.2	0.6	17.9	87.0	0.09	0.00	0.00	1.22	0.00	0.03	10.36	19.98	49.95	1.48	68.45	2.07	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	111	1.0	0.2	8.7	46.3	0.03	28.64	0.01	0.24	0.00	0.03	33.97	12.99	22.98	0.30	218.67	2.22	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>648</b>	<b>36.2</b>	<b>20.8</b>	<b>95.3</b>	<b>736.3</b>	<b>0.65</b>	<b>41.05</b>	<b>4.26</b>	<b>2.68</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>310.87</b>	<b>175.20</b>	<b>708.91</b>	<b>11.41</b>	<b>1 507.58</b>	<b>21.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1.0	6.9	6.1	90.4	0.01	2.88	0.00	3.04	0.00	0.02	27.29	14.45	28.67	0.93	207.45	5.04	0.00	0.00			
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	7.4	4.5	7.9	103.3	0.09	4.84	0.03	0.17	0.05	0.08	20.94	22.09	90.75	0.85	393.05	18.07	0.00	0.00			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	3.5	6.6	19.4	158.7	0.09	10.06	0.39	0.67	0.08	0.07	44.59	27.61	67.23	1.20	422.38	5.83	0.00	0.00			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12.2	12.2	7.6	188.2	0.05	0.00	0.01	0.95	0.05	0.08	9.88	18.60	110.21	1.88	225.66	5.22	0.00	0.00			
НАПИТОК АТЕЛЬСКИЙ	200	0.1	0.0	10.7	44.3	0.00	3.22	0.00	0.03	0.00	0.00	12.95	3.49	2.77	0.04	27.34	0.27	0.00	0.00			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	56.3	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>758</b>	<b>28.7</b>	<b>31.0</b>	<b>78.2</b>	<b>711.6</b>	<b>0.36</b>	<b>21.00</b>	<b>0.44</b>	<b>6.46</b>	<b>0.17</b>	<b>0.30</b>	<b>129.09</b>	<b>107.77</b>	<b>364.49</b>	<b>7.22</b>	<b>1 369.45</b>	<b>37.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64.9</b>	<b>51.8</b>	<b>173.4</b>	<b>1 447.9</b>	<b>1.01</b>	<b>62.05</b>	<b>4.70</b>	<b>9.14</b>	<b>0.37</b>	<b>1.71</b>	<b>439.95</b>	<b>282.97</b>	<b>1 073.41</b>	<b>18.62</b>	<b>2 877.03</b>	<b>59.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			



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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21.5	20.6	19.0	347.4	0.15	11.20	0.06	0.87	0.07	0.19	29.95	46.28	227.57	3.50	1 021.26	13.66	0.00	0.00	258	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	18.5	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.37	1.93	4.32	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	37	3.2	0.6	17.9	87.0	0.09	0.00	0.00	1.22	0.00	0.03	10.36	19.98	49.95	1.48	68.45	2.07	0.00	0.00		2008		
ФРУКТЫ	111	1.0	0.2	8.7	46.3	0.03	26.64	0.01	0.24	0.00	0.03	33.97	12.98	22.98	0.30	218.67	2.22	0.00	0.00	43	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>608</b>	<b>27.5</b>	<b>21.5</b>	<b>67.9</b>	<b>576.1</b>	<b>0.32</b>	<b>40.24</b>	<b>0.07</b>	<b>3.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>98.44</b>	<b>92.51</b>	<b>338.30</b>	<b>5.66</b>	<b>1 368.35</b>	<b>17.96</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.7	3.7	5.2	57.6	0.03	3.39	0.00	1.55	0.00	0.02	6.91	8.56	20.72	0.38	193.68	1.57	0.00	0.00	42	2011		
ЩИ	200	1.7	2.6	8.9	66.8	0.05	11.98	0.16	0.20	0.05	0.05	36.08	19.23	39.79	0.89	320.71	3.82	0.00	0.00	83	2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	3.7	26.1	155.4	0.09	0.00	0.02	0.09	0.06	0.04	23.84	22.62	94.64	1.61	92.13	0.00	0.00	0.00	181	2008		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	13.7	5.4	4.8	123.7	0.08	1.29	0.04	0.78	0.06	0.13	102.62	30.33	203.28	0.54	388.83	105.01	0.00	0.00	235	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	12.4	52.3	0.01	3.92	0.00	0.14	0.00	0.01	13.78	4.38	4.52	0.38	76.14	0.62	0.00	0.00	394	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	56.3	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>768</b>	<b>26.1</b>	<b>16.4</b>	<b>88.6</b>	<b>606.1</b>	<b>0.39</b>	<b>20.57</b>	<b>0.22</b>	<b>4.88</b>	<b>0.17</b>	<b>0.30</b>	<b>199.46</b>	<b>112.05</b>	<b>441.30</b>	<b>6.54</b>	<b>1 183.57</b>	<b>114.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>53.6</b>	<b>37.9</b>	<b>156.6</b>	<b>1 184.1</b>	<b>0.71</b>	<b>60.82</b>	<b>0.29</b>	<b>7.73</b>	<b>0.24</b>	<b>0.57</b>	<b>295.90</b>	<b>204.56</b>	<b>779.60</b>	<b>12.20</b>	<b>2 551.92</b>	<b>132.79</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	55.2	32.6	35.1	670.6	0.10	0.71	0.16	0.33	0.08	0.66	500.41	64.94	590.21	1.14	449.33	2.83	0.00	0.00	224						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7.2	7.8	21.5	186.8	0.07	1.34	0.04	0.00	0.00	0.27	263.55	33.13	188.16	1.01	392.84	22.50	0.00	0.00	430						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	2008						
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>69.7</b>	<b>44.9</b>	<b>110.0</b>	<b>1 137.8</b>	<b>0.33</b>	<b>2.06</b>	<b>0.20</b>	<b>1.98</b>	<b>0.08</b>	<b>1.00</b>	<b>786.36</b>	<b>137.06</b>	<b>879.47</b>	<b>4.71</b>	<b>985.07</b>	<b>28.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	8.8	4.2	100.8	0.02	5.39	0.16	3.98	0.00	0.02	19.40	9.24	15.94	0.80	141.44	2.04	0.00	0.00	56						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.4	4.0	8.1	79.2	0.04	3.31	0.15	0.15	0.05	0.04	23.94	14.42	35.59	0.57	250.41	3.06	0.00	0.00	91						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15.4	13.9	30.8	310.2	0.20	15.68	0.02	0.67	0.06	0.18	26.21	61.91	202.31	3.21	1 300.01	14.42	0.00	0.00	299						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0.5	0.2	16.2	77.3	0.01	56.00	0.11	0.00	0.00	0.04	15.84	3.94	2.14	0.38	7.90	0.00	0.00	0.00	441						
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	56.3	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57	0.00	0.00	2008						
ФРУКТЫ	111	0.4	0.3	11.1	50.6	0.02	2.22	0.00	0.40	0.00	0.03	16.98	11.99	15.98	2.00	172.05	1.11	0.01	0.00	43						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>844</b>	<b>23.6</b>	<b>28.1</b>	<b>101.7</b>	<b>768.4</b>	<b>0.42</b>	<b>82.50</b>	<b>0.45</b>	<b>7.13</b>	<b>0.11</b>	<b>0.36</b>	<b>120.60</b>	<b>118.43</b>	<b>350.32</b>	<b>9.67</b>	<b>1 983.89</b>	<b>24.44</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>93.4</b>	<b>73.0</b>	<b>211.7</b>	<b>1 906.1</b>	<b>0.76</b>	<b>84.56</b>	<b>0.65</b>	<b>9.11</b>	<b>0.19</b>	<b>1.36</b>	<b>908.96</b>	<b>255.49</b>	<b>1 229.79</b>	<b>14.38</b>	<b>2 968.95</b>	<b>52.57</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>							

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
КАША "ДРУЖБА"	200	8.5	11.6	26.0	244.7	0.09	1.30	0.06	0.34	0.07	0.27	260.65	37.80	208.32	0.51	390.53	22.97	0.00	0.00	190	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	70	2.5	7.6	16.2	143.5	0.05	0.00	0.06	0.98	0.12	0.02	8.07	10.66	28.98	0.66	43.51	1.16	0.00	0.00	1	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7.7	8.2	21.4	192.6	0.07	1.30	0.04	0.00	0.00	0.27	263.09	40.47	197.69	0.79	410.90	22.50	0.00	0.00	433	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	2008	2008		
ФРУКТЫ	111	1.0	0.2	8.7	46.3	0.03	26.64	0.01	0.24	0.00	0.03	33.97	12.99	22.98	0.30	218.67	2.22	0.00	0.00	43	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>611</b>	<b>22.3</b>	<b>28.1</b>	<b>86.8</b>	<b>697.6</b>	<b>0.32</b>	<b>29.24</b>	<b>0.17</b>	<b>2.56</b>	<b>0.19</b>	<b>0.62</b>	<b>574.17</b>	<b>118.11</b>	<b>498.46</b>	<b>3.46</b>	<b>1 119</b>	<b>50.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.8	8.1	4.0	92.5	0.03	3.69	0.33	3.55	0.00	0.02	14.51	11.43	25.36	0.44	124.81	1.49	0.00	0.00	30	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4.8	2.5	29.0	158.2	0.10	3.56	0.18	1.20	0.08	0.06	25.59	26.64	67.06	1.15	311.03	3.06	0.00	0.00	108	2011		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11.7	9.7	19.4	213.4	0.06	22.16	0.02	0.52	0.06	0.10	61.95	35.11	134.36	2.36	412.30	7.67	0.00	0.00	298	2011		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	18.5	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.37	1.93	4.32	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	56.3	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57	0.00	0.00	2008	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>718</b>	<b>21.7</b>	<b>21.1</b>	<b>97.3</b>	<b>665.0</b>	<b>0.32</b>	<b>29.41</b>	<b>0.52</b>	<b>6.88</b>	<b>0.15</b>	<b>0.23</b>	<b>126.85</b>	<b>96.63</b>	<b>295.96</b>	<b>6.27</b>	<b>942.29</b>	<b>15.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>44.0</b>	<b>49.1</b>	<b>184.2</b>	<b>1 362.7</b>	<b>0.63</b>	<b>58.65</b>	<b>0.69</b>	<b>9.44</b>	<b>0.34</b>	<b>0.85</b>	<b>701.02</b>	<b>214.74</b>	<b>794.42</b>	<b>9.73</b>	<b>2 061</b>	<b>66.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ 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	
<b>Завтрак</b>																						
Икра кабацковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00			
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	4.8	5.4	24.2	185.5	0.14	10.82	0.03	0.20	0.05	0.16	95.27	35.99	126.31	1.25	856.26	13.71	0.00	0.00			
Рыба жареная	90	22.3	13.5	13.2	262.3	0.19	0.36	0.03	3.55	0.00	0.15	24.19	35.33	203.27	0.92	374.16	50.59	0.39	0.04			
Напиток из плодов шиповника	200	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	16.38	4.10	2.30	0.41	8.40	0.00	0.00	0.00			
Пшеничный хлеб	37	3.2	0.6	17.9	87.0	0.09	0.00	0.00	1.22	0.00	0.03	10.36	19.98	49.95	1.48	68.45	2.07	0.00	0.00			
Печенье	40	3.0	3.8	29.2	182.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>34.8</b>	<b>28.7</b>	<b>105.8</b>	<b>828.9</b>	<b>0.48</b>	<b>75.39</b>	<b>0.30</b>	<b>4.97</b>	<b>0.05</b>	<b>0.44</b>	<b>181.20</b>	<b>116.40</b>	<b>437.62</b>	<b>5.04</b>	<b>1 546.68</b>	<b>66.36</b>	<b>0.39</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																						
Салат из квашеной капусты	60	1.0	8.1	2.0	85.6	0.01	15.18	0.00	3.37	0.00	0.01	25.19	8.62	18.71	0.35	156.30	1.64	0.01	0.00			
Суп с рыbnыми консервами	200	7.1	2.6	11.0	96.2	0.06	4.15	0.27	0.22	0.05	0.10	20.77	17.68	38.84	0.63	299.59	3.15	0.00	0.00			
Макаронные изделия отварные	150	4.4	3.0	26.6	151.0	0.08	0.00	0.01	0.07	0.05	0.03	10.96	16.30	42.95	0.74	71.70	0.00	0.00	0.00			
Оладьи из печени	90	16.8	10.2	6.7	204.7	0.20	11.88	5.63	4.57	0.00	1.39	12.17	20.06	244.04	5.57	275.99	6.48	0.00	0.00			
Компот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.83	0.00	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00			
Пшеничный хлеб	40	3.4	0.6	19.3	94.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	56.3	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57	0.00	0.00			
Фрукты	111	0.4	0.4	10.6	50.6	0.02	4.44	0.01	0.70	0.00	0.02	15.96	7.99	10.99	2.20	308.58	2.22	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>879</b>	<b>34.9</b>	<b>25.2</b>	<b>97.7</b>	<b>777.1</b>	<b>0.51</b>	<b>35.65</b>	<b>5.92</b>	<b>10.86</b>	<b>0.09</b>	<b>1.60</b>	<b>109.72</b>	<b>99.39</b>	<b>433.49</b>	<b>12.21</b>	<b>1 225.14</b>	<b>17.30</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69.8</b>	<b>53.9</b>	<b>203.5</b>	<b>1 606.0</b>	<b>1.00</b>	<b>111.04</b>	<b>6.21</b>	<b>15.83</b>	<b>0.14</b>	<b>2.04</b>	<b>290.91</b>	<b>215.79</b>	<b>871.11</b>	<b>17.25</b>	<b>2 771.82</b>	<b>83.66</b>	<b>0.40</b>	<b>0.04</b>			





10 день

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12.2	1.2	27.4	0.23	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	81.00	55.62	259.20	3.19	660.00	0.00	0.00	0.00		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	4.2	10.9	0.05	32.68	0.12	0.29	0.08	0.07	96.19	29.76	60.12	1.82	360.19	6.04	0.00	0.00	0.00		
ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	90/30	12.7	14.2	14.5	0.07	2.11	0.11	1.19	0.10	0.09	24.22	26.05	128.86	2.21	320.05	6.26	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.60	5.28	7.42	0.74	25.54	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПИЩЕВЫЙ	30	2.6	0.4	14.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00		
ПШЕННЫЕ	40	3.0	3.8	29.2	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>34.3</b>	<b>23.8</b>	<b>106.5</b>	<b>0.47</b>	<b>39.63</b>	<b>0.23</b>	<b>2.47</b>	<b>0.17</b>	<b>0.31</b>	<b>220.81</b>	<b>144.91</b>	<b>529.69</b>	<b>9.72</b>	<b>1 481.67</b>	<b>13.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	9.1	5.1	0.02	2.43	0.29	0.38	0.17	0.03	18.05	12.38	27.34	0.58	172.03	2.59	0.00	0.00	0.00		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	4.1	14.7	0.06	6.24	0.19	0.27	0.05	0.06	40.90	25.31	55.89	1.22	440.08	7.30	0.00	0.00	0.00		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.4	4.5	35.6	0.03	0.00	0.02	0.33	0.08	0.02	4.07	22.28	67.59	0.45	50.25	0.69	0.00	0.00	0.00		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	90	10.8	2.2	10.5	0.07	0.23	0.01	1.23	0.03	0.05	19.06	25.09	132.70	0.89	233.08	79.58	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	12.4	0.01	3.92	0.00	0.14	0.00	0.01	13.78	4.38	4.52	0.38	76.14	0.62	0.00	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	52	4.5	0.8	25.1	0.12	0.00	0.00	1.72	0.00	0.04	14.56	28.08	70.20	2.08	96.20	2.91	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	0.05	0.00	0.00	0.62	0.00	0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	111	0.4	0.3	11.1	0.02	2.22	0.00	0.40	0.00	0.03	18.98	11.99	15.98	2.00	172.05	1.11	0.01	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>891</b>	<b>24.1</b>	<b>21.3</b>	<b>126.3</b>	<b>0.38</b>	<b>15.04</b>	<b>0.52</b>	<b>5.08</b>	<b>0.32</b>	<b>0.26</b>	<b>134.44</b>	<b>134.82</b>	<b>398.58</b>	<b>8.72</b>	<b>1 277.91</b>	<b>95.37</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.4</b>	<b>45.2</b>	<b>232.9</b>	<b>0.85</b>	<b>54.67</b>	<b>0.75</b>	<b>7.55</b>	<b>0.49</b>	<b>0.57</b>	<b>355.25</b>	<b>279.73</b>	<b>928.27</b>	<b>18.44</b>	<b>2 769.58</b>	<b>109.34</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	620.5	567.0	1850.7	15132.3	7.73	643.05	19.05	99.56	2.93	10.84	4 901.23	2 325.30	9 025.82	146.33	24 720.73	753.57	0.78	0.10
Среднее значение за период	62.1	56.7	185.1	1 513.2	0.77	64.30	1.90	9.96	0.29	1.08	490.12	232.53	902.58	14.63	2 472.07	75.36	0.08	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.4	33.7	49.9															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет льготники	580	809