

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	300	7,1	13,3	40,0	308,6	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	580	15,1	27,9	78,9	628,1	2,22	0,26	0,21	0,15	0,33
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ 300	300	11,1	7,2	23,0	201,9	6,02	0,23	0,11	0,24	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00
ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	19,4	26,0	0,0	312,2	0,00	0,04	0,19	0,01	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	880	46,7	43,6	127,0	1 091,7	34,06	0,68	0,53	0,30	0,00
Полдник										
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	185	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00
Всего за день:		64,4	73,4	209,7	1 779,7	37,16	0,98	0,95	0,47	0,33

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,1	7,3	33,9	244,4	1,56	0,33	0,64	0,20	0,90
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,00	0,00	0,01	0,08	0,17
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00
Сыр Хохланд	20	5,0	5,1	0,0	66,7	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00
Итого за прием пищи:	596	18,3	22,6	69,3	557,5	1,80	0,38	0,71	0,32	1,07
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	6,0	6,6	16,7	150,9	8,43	0,10	0,09	0,17	0,04
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	785	36,4	33,8	108,1	883,3	9,25	0,36	0,30	0,22	0,09
Полдник										
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	140	4,3	14,3	30,0	268,6	10,00	0,06	0,20	0,02	0,00
Всего за день:		59,0	70,7	207,3	1 709,4	21,05	0,80	1,21	0,55	1,16

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	465	32,9	26,6	84,2	713,4	0,50	0,12	0,49	0,17	0,31
Обед										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 300	300	2,3	7,5	14,6	140,1	9,54	0,05	0,06	0,25	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	18,1	25,8	43,4	479,1	22,99	0,29	0,25	0,05	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	880	24,0	33,5	104,7	824,6	49,52	0,43	0,35	0,31	0,00
Полдник										
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	130	1,6	1,2	30,7	144,2	37,96	0,07	0,04	0,01	0,00
Всего за день:		58,5	61,3	219,6	1 682,2	87,98	0,61	0,88	0,49	0,31

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8,7	13,7	45,0	338,7	0,62	0,18	0,15	0,07	0,18
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,00	0,00	0,01	0,10	0,20
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	563	15,5	28,6	90,1	681,7	1,14	0,25	0,29	0,18	0,37
Обед										
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,60	0,01	0,02	0,02	0,00
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	930	20,7	27,7	124,2	833,1	25,69	0,27	0,21	0,29	0,14
Полдник										
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	300	2,2	0,8	26,0	133,0	130,00	0,11	0,08	0,03	0,00
Всего за день:		38,5	57,1	240,3	1 647,9	156,83	0,63	0,58	0,50	0,51

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	7,0	12,9	50,1	345,4	0,62	0,06	0,15	0,07	0,18
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7	0,0	58,2	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	516	17,0	29,5	97,4	725,5	1,25	0,15	0,33	0,21	0,33
Обед										
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,0	6,4	10,7	124,6	8,69	0,08	0,08	0,16	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	847	24,4	25,2	86,1	671,3	26,46	0,39	0,34	0,21	0,13
Полдник										
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	130	2,3	1,5	44,2	202,2	10,00	0,05	0,06	0,03	0,00
Всего за день:		43,7	56,2	227,7	1 599,0	37,71	0,59	0,73	0,45	0,46

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	10,7	31,8	247,1	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	547	18,4	33,1	67,6	623,8	1,31	0,13	0,31	0,24	1,19
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	9,5	8,8	23,1	210,4	4,95	0,09	0,12	0,19	0,14
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00
Сосиска отварная	120	13,4	29,3	0,5	319,1	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные с маслом	250	9,1	8,3	58,2	343,7	0,00	0,11	0,03	0,02	0,07
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	935	37,6	52,2	140,2	1 183,0	11,55	0,56	0,22	0,33	0,21
Полдник										
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	240	4,7	14,7	39,8	315,6	20,00	0,09	0,22	0,02	0,00
Всего за день:		60,7	100,0	247,6	2 122,4	32,86	0,78	0,75	0,59	1,39

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	545	13,7	29,5	99,6	720,3	1,17	0,15	0,30	0,20	0,41
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00
Соус красный основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	955	40,0	39,3	145,7	1 103,8	36,61	0,63	0,42	0,32	0,00
Полдник										
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	160	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
Всего за день:		55,2	69,3	266,2	1 920,0	47,78	0,81	0,77	0,55	0,41

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	8,4	12,2	46,8	331,9	2,00	0,20	0,00	0,08	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	562	16,1	27,0	84,9	649,6	2,84	0,25	0,07	0,19	0,15
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	7,6	7,5	17,4	168,0	7,13	0,10	0,09	0,16	0,00
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,2	7,8	129,0	5,86	0,04	0,04	0,20	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	7,6	10,1	3,8	136,8	0,35	0,04	0,07	0,04	0,08
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	910	41,5	35,2	118,7	959,7	13,34	0,84	0,35	0,43	0,18
Полдник										
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	130	1,6	1,2	30,7	144,2	37,96	0,07	0,04	0,01	0,00
Всего за день:		59,2	63,4	234,2	1 753,5	54,14	1,17	0,47	0,64	0,33

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	465	32,9	26,6	84,2	713,4	0,50	0,12	0,49	0,17	0,31
Обед										
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,9	17,2	122,8	6,89	0,10	0,10	0,15	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	5,1	8,2	34,9	234,5	16,97	0,20	0,17	0,05	0,12
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	837	16,3	12,6	93,4	554,3	24,65	0,39	0,32	0,21	0,14
Полдник										
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	185	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00
Всего за день:		51,7	41,1	181,4	1 327,8	26,02	0,54	1,01	0,41	0,45

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,7	21,3	21,9	328,1	0,10	0,05	0,10	0,13	0,20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	510	17,6	33,2	67,4	641,7	1,10	0,13	0,12	0,21	0,35
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	8,3	7,6	20,5	184,3	7,13	0,12	0,10	0,16	0,00
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	24,7	27,9	59,1	587,4	2,58	0,14	0,18	0,39	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	805	37,2	36,0	130,9	997,9	10,41	0,35	0,31	0,56	0,00
Полдник										
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	300	2,2	0,8	26,0	133,0	130,00	0,11	0,08	0,03	0,00
Всего за день:		57,0	70,0	224,3	1 772,6	141,52	0,59	0,51	0,79	0,35

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, мкг
Итого за весь период	547,8	662,5	2 258,3	17 314,5	643,06	7,51	7,86	5,46	5,69	5 540,83	8 070,58	2 265,03	123,61	22 428,77	313,02	0,1
Среднее значение за период	54,8	66,3	225,8	1 731,4	64,31	0,75	0,79	0,55	0,57	554,08	807,06	226,50	12,36	2 242,88	31,30	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	34,4	52,9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Мобилизованные 12-18 лет	535	876	190

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
142,15	159,65	39,10	0,94	242,00	12,05	0,00	0,01	175	2011
9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011
12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
164,52	229,12	56,04	4,21	581,20	15,37	0,00	0,01		
53,14	129,40	43,91	2,63	638,16	6,29	0,00	0,06	102	2011
11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
12,04	184,81	17,58	1,29	124,21	0,12	0,02	0,00	293	2011
35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
139,06	640,22	260,26	12,50	#####	12,37	0,03	0,10		
150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		
453,58	988,10	333,79	16,72	#####	27,74	0,03	0,13		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
306,68	216,00	37,20	4,58	467,25	27,00	0,00	0,00	172	2011
1,32	2,09	0,00	0,02	1,65	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
170,00	102,40	7,20	0,16	19,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
496,36	350,20	53,42	5,53	538,16	27,00	0,00	0,01		
36,02	95,58	30,20	1,62	656,49	7,37	0,00	0,04	104	2011
23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
120,49	370,22	88,34	6,37	#####	13,11	0,02	0,18		
140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		2008
16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
156,80	134,60	35,20	2,80	462,80	4,20	0,00	0,01		
773,65	855,02	176,96	14,70	#####	44,31	0,02	0,20		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
359,09	395,64	52,37	1,55	412,70	4,71	0,04	0,06		
63,88	58,54	28,07	1,39	407,04	7,30	0,00	0,03	82	2011
9,17	16,74	5,58	0,40	56,20	1,20	0,00	0,01		2008
49,41	251,27	70,91	3,52	#####	16,78	0,00	0,16	259	2011
8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
139,66	365,15	120,76	6,11	#####	25,28	0,00	0,20		
4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
39,77	27,78	13,99	0,55	196,85	0,00	0,00	0,15		
538,52	788,58	187,13	8,21	#####	29,98	0,04	0,40		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
137,66	187,31	49,63	1,40	276,42	12,85	0,00	0,01	182	2011
1,56	2,47	0,00	0,03	1,95	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
258,25	311,36	82,32	2,70	522,46	21,85	0,00	0,01		
51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
22,29	12,36	6,62	0,41	86,02	1,18	0,00	0,01	45	2011
12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
158,01	312,20	105,67	6,25	#####	10,55	0,01	0,14		
68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
84,00	57,00	34,00	2,80	672,00	6,00	0,00	0,05		
500,26	680,55	221,99	11,75	#####	38,40	0,02	0,21		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
129,63	158,23	37,60	0,59	228,37	11,44	0,01	0,02	174	2011
140,80	80,00	5,60	0,16	14,08	0,00	0,00	0,01	15	2011
1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
390,63	354,01	67,43	1,56	450,36	20,44	0,01	0,03		
40,55	79,90	24,66	1,18	427,77	4,81	0,00	0,05	99	2011
9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
147,43	349,26	106,27	6,22	#####	20,81	0,00	0,14		
8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
12,80	38,80	45,00	1,05	390,00	0,00	0,00	0,00		
550,86	742,07	218,70	8,83	#####	41,25	0,01	0,17		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011
19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
152,96	199,35	30,78	2,11	304,14	17,05	0,01	0,03		
41,32	107,29	25,92	1,39	434,57	5,94	0,01	0,06	108	2011
24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
43,19	194,31	23,99	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
51,75	70,67	17,72	1,67	107,16	1,28	0,02	0,02	202.1	2011
20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
193,07	451,92	103,49	7,46	906,34	8,85	0,03	0,08		
140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		2008
32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
172,80	145,60	43,20	5,00	740,80	6,20	0,00	0,02		
518,83	796,87	177,48	14,57	#####	32,10	0,04	0,13		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
262,24	283,83	63,30	1,50	447,96	21,01	0,01	0,02		
51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012
8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
157,25	566,93	256,15	13,42	#####	15,51	0,01	0,18		
8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
427,50	878,76	361,45	15,52	#####	36,52	0,02	0,21		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
127,97	201,95	55,99	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	1	2011
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
286,20	310,48	71,27	5,03	80,18	0,00	0,00	0,01		
34,18	102,16	29,75	1,34	561,21	5,91	0,00	0,07	101	2011
29,10	42,00	18,99	0,93	278,48	3,65	0,00	0,02	67	2011
17,69	68,22	8,93	0,74	115,01	2,92	0,00	0,04	297	2011
95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011
8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
197,28	453,85	152,20	10,44	#####	18,11	0,00	0,16		
4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
39,77	27,78	13,99	0,55	196,85	0,00	0,00	0,15		
523,24	792,11	237,45	16,02	#####	18,11	0,01	0,32		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
359,09	395,64	52,37	1,55	412,70	4,71	0,04	0,06		
32,22	62,31	26,28	1,08	495,41	4,85	0,00	0,03	87	2012
0,15	0,23	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	285	2012
69,93	138,44	49,19	1,99	#####	13,76	0,00	0,06	312	2011
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
126,70	252,28	95,85	4,88	#####	19,45	0,00	0,09		
150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		
635,80	766,67	165,73	6,43	#####	24,15	0,04	0,17		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
302,20	176,19	17,39	1,01	74,34	0,48	0,02	0,02	204	2011
1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
432,00	294,09	36,59	2,43	112,64	0,48	0,02	0,02		
34,41	105,58	31,47	1,46	574,02	5,84	0,00	0,07	103	2011
46,36	276,80	63,41	2,41	422,65	6,94	0,01	0,17	291	2011
9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
102,60	430,77	113,75	5,62	#####	13,97	0,02	0,24		
68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
84,00	57,00	34,00	2,80	672,00	6,00	0,00	0,05		
618,60	781,86	184,34	10,86	#####	20,45	0,03	0,31		

мг	F, мг
26	2,25
03	0,22