

СОГЛАСОВАНО

Директор Кировского областного
государственного общеобразовательного
бюджетного учреждения «Школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья «Хрусталик»
г. Кирова

Л.В. Тиунова



«25» декабря 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**КИРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ХРУСТАЛИК» Г. КИРОВА»**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,72	7,51	31,01	219,07	0,52	0,10	0,14	0,04	0,09	119,85	155,10	30,65	1,49	227,25	9,00	0,02	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,12	15,81	79,20	0,26	0,01	0,06	0,01	0,00	55,39	36,97	8,45	0,41	80,70	4,16	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	12,40	16,46	59,39	436,82	0,85	0,15	0,25	0,12	0,17	269,34	264,27	50,85	2,51	350,25	14,06	0,02	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	200	0,89	0,50	19,60	88,71	10,80	0,04	0,03	0,01	0,00	22,30	17,30	11,60	3,46	398,00	3,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,37	1,16	0,03	0,03	1,16	0,00	26,77	28,81	19,90	0,52	116,49	2,91	0,00	0,03	41	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,88	4,57	7,90	86,04	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	99	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	9,30	22,00	7,00	164,00	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	288	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,30	30,50	160,40	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	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,49	2,94	3,53	42,87	1,00	0,01	0,01	0,07	0,00	6,38	7,01	4,19	0,17	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,29	0,06	17,98	74,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,83	15,09	6,53	0,35	108,74	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	19,13	34,25	89,87	637,22	2,16	0,12	0,08	1,23	0,00	57,18	85,71	38,22	2,64	333,78	5,81	0,00	0,03		
Полдник																				
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	2,30	2,30	25,00	83,40	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		2008
Итого за прием пищи:	250	7,90	7,30	34,02	196,42	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	20,96	13,55	13,63	264,61	0,38	0,04	0,26	0,07	0,11	191,16	226,20	24,98	0,51	181,01	3,57	0,03	0,03	223	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,13	4,58	49,53	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	18,31	18,36	12,73	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,70	1,87	3,00	31,71	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,60	9,21	1,76	0,06	18,41	1,18	0,00	0,00	330	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	16,78	14,83	9,67	1,48	50,18	0,00	0,00	0,00	429	2008
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	455	24,48	19,30	34,55	415,41	2,15	0,11	0,32	0,71	0,11	244,35	289,85	57,39	3,35	417,67	7,76	0,03	0,05		
Всего за день:		64,80	77,81	237,43	1 774,58	17,36	0,48	1,02	2,12	0,28	833,17	847,13	186,06	11,96	1 791,70	30,63	0,05	0,13		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																				
КАША МАННАЯ	180	5,04	5,60	24,05	133,60	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	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,61	0,00	0,01	0,08	0,05	0,44	9,95	34,73	2,17	0,45	28,14	4,02	0,01	0,01	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,29	2,67	23,59	132,25	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	118,25	85,55	15,92	0,21	170,50	9,90	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	405	12,38	15,24	57,84	385,66	0,57	0,07	0,22	0,11	0,52	133,20	138,23	24,69	1,07	225,59	14,64	0,01	0,01		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,89	0,40	20,10	88,71	5,80	0,03	0,04	0,00	0,00	25,30	22,30	15,60	3,26	275,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СОЛЮЩАЯ ЗАПЕКАНКА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	0,11	3,52	21,65	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,04	31,14	10,55	0,35	55,24	0,00	0,00	0,00	12	2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	3,20	6,50	9,00	118,50	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	74	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	10,50	22,80	11,70	315,66	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	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,53	6,03	11,77	117,58	31,74	0,05	0,07	0,09	0,00	80,34	56,79	29,04	1,72	368,66	5,85	0,00	0,02	131	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	670	19,07	35,60	49,47	630,00	35,57	0,11	0,10	0,09	0,00	103,29	91,89	44,02	2,86	535,92	6,65	0,00	0,02		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,95	3,22	34,48	186,50	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	11,59	40,50	7,20	0,48	61,24	1,00	0,01	0,01	421	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	260	10,89	8,34	44,30	297,02	1,10	0,11	0,25	0,05	0,08	226,81	192,42	30,83	0,65	369,30	19,99	0,01	0,01		
Ужин																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	11,14	4,30	3,61	97,92	1,40	0,06	0,06	0,30	0,00	25,16	143,10	25,97	0,56	303,03	94,49	0,00	0,01	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,34	33,64	195,43	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	8,30	64,98	21,32	0,46	47,83	0,66	0,01	0,02	325	2008
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,08	39,20	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	17,11	86,06	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,04	3,06	4,86	0,54	10,84	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	455	18,06	10,82	74,97	483,36	89,40	0,18	0,16	0,49	0,09	61,60	249,79	64,20	2,86	421,65	97,17	0,01	0,03		
Всего за день:		61,29	70,40	246,68	1 799,72	132,44	0,50	0,77	0,74	0,69	550,20	694,63	179,34	10,70	1 827,46	140,45	0,03	0,08		

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		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																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	7,81	8,55	34,17	245,66	0,03	0,07	0,04	0,05	0,09	90,75	83,62	10,24	1,00	71,88	0,75	0,01	0,01	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,61	0,00	1,22	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	400	9,38	13,28	51,97	365,82	0,03	0,10	0,06	0,09	0,17	101,36	101,57	18,06	1,41	99,48	1,47	0,01	0,01		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008
БОРЩ С МЯСОМ	180	3,73	8,61	10,65	135,59	8,02	0,10	0,06	0,24	0,00	41,26	66,06	25,85	1,28	415,55	6,34	0,00	0,03	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,93	32,48	18,43	422,33	9,55	0,39	0,15	0,01	0,00	18,76	173,68	40,97	2,27	890,36	11,47	0,00	0,08	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,70	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	20,38	41,47	55,45	679,52	23,55	0,58	0,26	0,26	0,00	88,79	299,66	84,49	5,75	1 445,47	21,84	0,00	0,12		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,21	0,84	26,95	122,40	7,28	0,05	0,02	0,00	0,00	10,01	26,12	11,56	0,64	61,24	0,98	0,00	0,00	2	2011
Итого за прием пищи:	250	8,12	5,93	36,73	232,40	8,37	0,10	0,24	0,03	0,00	224,21	177,32	35,08	0,81	367,84	19,88	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	200	9,32	15,72	53,67	392,93	0,51	0,10	0,18	0,14	0,42	131,08	150,26	27,54	1,30	315,66	11,10	0,00	0,01	191	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,70	1,87	3,00	31,71	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,60	9,21	1,76	0,06	18,41	1,18	0,00	0,00	330	2011
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
ЧАЙ Б. САХАРА	180/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,33	0,00	1,18	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	470	11,95	18,34	69,20	489,39	0,53	0,15	0,20	0,15	0,42	154,51	180,72	38,73	1,86	367,21	13,18	0,00	0,01		
Всего за день:		51,33	79,52	234,35	1 863,13	42,48	0,97	0,81	0,56	0,59	576,87	787,27	218,36	10,43	2 628,00	56,37	0,01	0,14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,71	14,74	18,06	296,04	0,39	0,05	0,26	0,06	0,07	197,05	233,47	26,13	0,56	189,69	3,77	0,03	0,03	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,70	1,87	3,00	31,71	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,60	9,21	1,76	0,06	18,41	1,18	0,00	0,00	330	2011
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
ЧАЙ Б. САХАРА	185/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	400	24,37	21,49	33,63	429,90	0,41	0,10	0,29	0,11	0,15	221,22	264,88	37,36	1,13	242,01	5,85	0,03	0,03		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С КУРОЙ)	180	4,61	4,89	11,36	108,31	4,46	0,07	0,09	0,17	0,03	56,68	78,01	20,74	0,79	381,81	6,94	0,00	0,03	79	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	16,13	18,10	7,99	259,36	0,70	0,07	0,13	0,07	0,05	36,19	148,10	19,87	1,46	208,60	7,30	0,02	0,10	315	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,90	30,00	115,00	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	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,49	2,94	3,53	42,87	1,00	0,01	0,01	0,07	0,00	6,38	7,01	4,19	0,17	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,29	0,06	17,98	74,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,83	15,09	6,53	0,35	108,74	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	31,46	32,26	88,27	685,05	11,14	0,24	0,29	0,32	0,08	134,73	303,93	65,90	4,87	877,92	18,63	0,02	0,14		
Полдник																				
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	50	0,40	0,10	3,75	19,00	19,00	0,03	0,02	0,01	0,00	17,50	8,50	5,50	0,05	77,50	0,00	0,00	0,08		2008
Итого за прием пищи:	270	7,50	7,06	27,65	215,42	20,40	0,11	0,37	0,06	0,00	263,30	216,50	37,50	0,47	391,50	0,00	0,00	0,12		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	13,67	5,72	13,33	159,50	6,04	0,12	0,10	0,02	0,12	32,99	193,47	36,02	1,26	631,71	102,11	0,00	0,03	236	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,40	10,00	25,34	120,00	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	142	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,61	0,00	1,22	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,40	0,20	10,10	49,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	485	18,47	15,92	56,51	359,46	6,04	0,17	0,12	0,02	0,12	43,10	215,22	41,99	2,26	666,36	103,51	0,00	0,03		
Всего за день:		83,30	77,23	227,06	1 785,83	47,99	0,66	1,12	0,54	0,35	670,35	1 028,53	224,75	9,33	2 525,79	127,99	0,05	0,32		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	5,44	7,92	24,16	190,59	0,70	0,07	0,15	0,05	0,08	143,71	129,38	26,19	0,45	226,17	12,68	0,00	0,01	190	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,38	2,71	11,52	85,10	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,09	86,02	24,74	0,78	186,24	8,10	0,00	0,00	382	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	11,16	15,66	50,75	390,79	1,17	0,15	0,28	0,10	0,16	251,00	241,85	60,83	1,84	452,46	21,86	0,00	0,01		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	3,45	46,59	15,18	0,01	0,01	0,00	0,00	25,22	18,61	8,62	0,35	156,35	1,64	0,00	0,01	47	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,51	2,42	11,90	95,69	5,27	0,06	0,07	0,26	0,04	25,30	42,36	19,28	0,71	334,39	3,32	0,00	0,03	87	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	11,70	23,63	5,63	282,16	0,03	0,24	0,13	0,05	0,37	21,39	123,55	17,88	1,42	225,84	8,36	0,00	0,05	279	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	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		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	690	23,19	34,34	59,96	643,45	32,28	0,44	0,33	0,34	0,49	118,74	280,00	81,33	5,93	1 693,95	23,59	0,00	0,12		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,51	0,66	35,72	166,69	0,00	0,06	0,02	0,00	0,03	9,57	37,29	6,65	0,43	57,33	0,89	0,01	0,01	424	2011
Итого за прием пищи:	260	10,42	5,75	45,50	276,69	1,09	0,11	0,24	0,03	0,03	223,77	188,49	30,17	0,60	363,93	19,79	0,01	0,01		
Ужин																				
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,77	15,93	4,35	212,29	0,42	0,07	0,41	0,26	1,96	126,66	206,15	18,30	2,01	236,98	24,24	0,02	0,04	223	2012
СОУСЫ, ГРУДКА ПИТА И ОМЛЕТ ПОМ.	150	2,34	1,36	15,61	83,81	6,40	0,02	0,06	0,01	0,02	53,47	62,15	31,68	2,02	461,09	11,20	0,00	0,03	347	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
БАТОН	30	1,39	0,54	9,02	46,62	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,96	15,30	5,94	0,36	23,58	0,65	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	16,50	17,83	43,50	400,77	6,82	0,12	0,48	0,27	1,98	189,83	283,60	57,14	4,39	722,51	36,09	0,02	0,07		
Всего за день:		62,77	74,08	220,71	1 807,70	51,36	0,86	1,38	0,77	2,66	791,34	1 021,94	271,47	13,36	3 580,85	101,33	0,03	0,21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,59	7,73	22,68	183,22	0,48	0,11	0,12	0,04	0,08	110,62	141,06	39,99	1,00	217,48	9,75	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3,15	2,30	17,18	102,71	0,49	0,04	0,11	0,02	0,00	105,73	83,65	18,15	0,38	161,10	8,55	0,00	0,00	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	405	10,31	14,76	49,92	375,13	0,97	0,18	0,25	0,10	0,16	221,35	242,66	64,74	1,79	405,53	19,02	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,89	0,50	19,60	88,71	10,80	0,04	0,03	0,01	0,00	22,30	17,30	11,60	3,46	398,00	3,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	15,18	0,01	0,01	0,00	0,00	25,25	18,61	8,62	0,35	156,39	1,64	0,00	0,01	47	2011
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,28	7,92	10,77	76,32	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	62	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	10,90	27,00	4,50	260,00	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	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,00	30,26	176,11	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	8,00	35,26	6,36	0,80	55,01	0,66	0,01	0,01	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	670	22,12	42,30	75,34	678,24	15,18	0,14	0,06	0,02	0,06	47,90	88,67	24,20	2,75	266,61	4,54	0,01	0,02		
Полдник																				
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	35,20	102,00	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		2008
Итого за прием пищи:	250	9,35	9,90	44,22	215,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,77	0,08	13,43	59,14	3,97	0,04	0,04	1,12	0,00	29,54	33,36	20,11	0,67	151,97	2,25	0,00	0,03	66	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	14,18	9,97	14,23	206,09	0,30	0,04	0,18	0,06	0,11	135,30	163,62	20,19	0,60	144,99	3,57	0,02	0,02	223	2011
сгущеное молоко	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01		
ЧАЙ Б. САХАРА	200/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,88	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	18,98	13,27	56,34	425,43	4,39	0,13	0,33	1,19	0,13	259,11	277,36	59,04	1,82	439,65	8,82	0,02	0,06		
Всего за день:		61,65	65,00	245,42	1 782,53	32,74	0,55	1,01	1,37	0,35	790,66	815,99	187,58	9,82	1 801,79	35,38	0,03	0,14		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,27	7,10	23,80	144,00	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	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	17,24	89,02	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	64,86	61,42	17,95	0,54	110,09	4,50	0,00	0,00	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	415	11,73	12,01	53,57	334,17	0,33	0,07	0,10	0,04	0,00	158,36	132,67	29,70	1,14	151,64	5,40	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,89	0,40	20,10	88,71	5,80	0,03	0,04	0,00	0,00	25,30	22,30	15,60	3,26	275,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,90	2,07	14,28	83,60	4,75	0,06	0,04	0,15	0,03	18,11	56,78	18,31	0,75	346,82	3,28	0,00	0,02	98	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,93	23,25	10,18	278,30	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	267	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,95	5,20	7,95	94,63	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	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,29	0,06	17,98	74,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,83	15,09	6,53	0,35	108,74	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	680	18,25	31,55	77,82	667,84	9,73	0,18	0,11	0,16	0,03	57,99	144,59	46,01	3,60	606,38	7,73	0,00	0,03		
Полдник																				
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,78	3,21	29,83	163,15	0,00	0,05	0,02	0,01	0,04	8,04	31,59	5,58	0,36	48,45	0,74	0,01	0,01	424	2011
Итого за прием пищи:	250	9,38	8,21	38,85	276,17	1,40	0,11	0,36	0,06	0,04	248,04	221,59	33,58	0,36	340,45	0,74	0,01	0,05		
Ужин																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	2,30	2,60	30,20	223,20	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	181	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
БАТОН	15	1,16	0,45	7,52	38,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	12,75	4,95	0,30	19,65	0,54	0,00	0,00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
Итого за прием пищи:	455	14,33	12,63	47,77	433,35	1,09	0,09	0,38	0,13	0,89	237,42	233,50	32,82	1,38	382,60	27,49	0,01	0,02		
Всего за день:		54,58	64,80	238,11	1 800,24	18,35	0,48	0,99	0,39	0,96	727,11	754,65	157,71	9,74	1 756,07	43,36	0,02	0,11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,16	15,02	15,54	294,77	0,50	0,05	0,29	0,08	0,12	223,74	256,70	28,89	0,57	219,69	5,31	0,03	0,03	223	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,70	1,87	3,00	31,71	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,60	9,21	1,76	0,06	18,41	1,18	0,00	0,00	330	2011
ЧАЙ Б. САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,91	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	15	1,16	0,45	7,52	38,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	12,75	4,95	0,30	19,65	0,54	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	400	25,05	21,47	26,10	402,73	0,52	0,08	0,32	0,13	0,20	246,15	279,61	36,91	0,94	258,94	7,03	0,03	0,03		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,05	6,08	9,65	97,87	2,09	0,02	0,03	0,04	0,00	27,30	31,66	16,44	0,89	258,77	3,32	0,00	0,01	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,70	6,71	6,26	96,86	8,64	0,07	0,05	0,17	0,05	32,22	43,77	16,43	0,79	249,11	3,71	0,00	0,02	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	11,72	4,32	3,94	101,82	1,66	0,06	0,05	0,31	0,00	31,98	152,74	28,94	0,70	338,64	98,11	0,00	0,01	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	23,26	80,11	32,29	1,40	853,24	7,50	0,00	0,04	310	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,39	0,09	14,86	64,05	10,80	0,01	0,01	0,00	0,00	19,89	9,32	6,58	0,12	89,44	0,90	0,00	0,01	399	2008
Итого за прием пищи:	715	22,92	23,03	87,48	654,63	35,19	0,40	0,27	0,55	0,13	146,60	368,65	111,53	5,75	1 866,60	115,78	0,00	0,09		
Полдник																				
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	35,00	102,00	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		2008
Итого за прием пищи:	200	6,75	7,15	39,50	174,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Ужин																				
ОМЛЕТ С МЯСОМ	120	16,89	27,17	4,80	331,87	0,48	0,19	0,41	0,23	1,70	136,13	244,06	25,64	2,28	344,88	25,43	0,02	0,06	217	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,04	0,21	9,56	49,14	9,68	0,06	0,06	0,66	0,00	38,21	50,77	25,49	0,99	318,07	4,19	0,00	0,03	338	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,49	37,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,51	0,00	1,18	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	480	21,24	28,28	38,88	496,64	10,16	0,30	0,49	0,89	1,70	186,45	320,33	62,21	3,87	702,94	30,70	0,02	0,09		
Всего за день:		77,46	80,43	212,96	1 824,00	56,92	0,87	1,39	1,64	2,03	767,20	1 139,09	273,65	11,16	3 395,48	153,51	0,05	0,24		

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		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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,79	8,47	23,71	194,83	0,48	0,11	0,12	0,04	0,09	111,49	146,20	41,96	1,06	223,21	9,86	0,00	0,01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,94	103,50	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,23	87,89	19,03	0,40	169,31	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	405	10,67	15,63	50,71	387,53	1,00	0,18	0,25	0,10	0,17	227,72	252,04	67,59	1,87	419,47	19,58	0,00	0,01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	200	0,89	0,50	19,60	88,71	10,80	0,04	0,03	0,01	0,00	22,30	17,30	11,60	3,46	398,00	3,00	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,89	6,11	4,72	77,91	4,05	0,04	0,03	0,33	0,00	14,91	27,67	12,36	0,48	150,37	1,72	0,00	0,01	30	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,54	6,03	12,25	121,68	0,69	0,04	0,03	0,19	0,06	19,03	43,32	10,41	0,66	84,43	1,81	0,01	0,03	105	2008	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,60	8,27	9,90	157,30	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	313	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	14,93	113,86	31,91	0,05	0,07	0,10	0,08	83,89	58,13	28,76	1,77	369,66	5,84	0,00	0,02	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	765	24,42	25,96	75,95	640,85	36,65	0,24	0,17	0,62	0,14	131,68	186,67	63,68	4,86	691,06	11,61	0,01	0,06			
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,90	3,98	34,49	193,19	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	11,00	39,60	7,11	0,47	60,12	0,97	0,01	0,01	464	2008	
Итого за прием пищи:	260	10,50	8,98	43,51	306,21	1,40	0,12	0,36	0,06	0,05	251,00	229,60	35,11	0,47	352,12	0,97	0,01	0,05			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,94	2,46	3,80	41,09	2,12	0,02	0,02	0,00	0,00	13,82	22,00	9,31	0,51	108,23	2,23	0,00	0,01	53	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	2,63	6,40	20,23	149,40	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	235	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,08	39,20	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
БАТОН	20	0,92	0,36	6,01	31,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,64	10,20	3,96	0,24	15,72	0,43	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	6,27	9,65	57,17	354,57	90,12	0,09	0,10	0,16	0,00	39,14	52,66	21,93	2,09	162,05	3,78	0,00	0,01			
Всего за день:		52,75	60,72	246,94	1 777,87	139,97	0,67	0,91	0,95	0,36	671,84	738,27	199,91	12,75	2 022,70	38,94	0,02	0,14			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,42	7,12	26,87	189,90	0,48	0,04	0,11	0,04	0,09	100,92	103,42	22,98	0,34	161,80	8,63	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	16,09	99,43	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	119,76	84,61	20,15	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	420	12,19	13,40	57,99	403,43	1,14	0,12	0,28	0,09	0,09	315,28	263,53	56,53	2,37	399,13	18,71	0,00	0,01		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,67	3,71	2,77	48,39	12,18	0,03	0,02	0,07	0,00	10,33	19,31	10,57	0,57	149,43	1,28	0,00	0,00	23	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОВОЩЕЙ С ЗАПЕКАНКОЙ	200	2,90	6,88	6,82	101,46	9,60	0,07	0,05	0,18	0,06	32,88	46,73	18,00	0,87	272,47	3,76	0,00	0,02	84	2008
КАРТОФЕЛЕМ	80	16,77	10,03	2,86	188,75	12,61	0,18	1,44	5,83	0,01	18,71	244,80	15,71	5,34	285,29	6,97	0,03	0,17	255	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ																				
Итого за прием пищи:	710	26,63	26,18	68,14	638,33	48,35	0,49	1,66	6,11	0,15	117,21	442,38	88,15	12,08	1 738,96	24,52	0,03	0,22		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
ВАФЛИ	50	0,78	0,90	22,50	143,00	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		2008
Итого за прием пищи:	250	6,69	5,99	32,28	253,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	200	5,44	10,10	30,00	155,00	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	153	2012
сгущенное молоко	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	441	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	460	10,51	13,74	80,23	421,95	88,12	0,07	0,17	0,17	0,02	108,57	87,69	23,94	1,19	159,70	3,18	0,00	0,01		
Всего за день:		57,52	59,81	259,64	1 812,71	148,70	0,77	2,38	6,43	0,26	763,26	972,80	234,14	16,41	2 952,39	65,31	0,03	0,24		