

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/36	6,8	9,6	21,4	198,8	0,10	0,10	28,00	0,70	0,10	0,00	0,00	10,70	58,40	65,70	0,90	53,50	0,50	0,00	0,00	204	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	16,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	16,20	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	10,0	10,0	82,3	460,2	0,22	0,10	28,01	2,20	0,10	0,00	0,00	42,90	87,80	129,20	2,80	109,00	2,20	0,00	0,00		
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	0,10	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	7071	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,10	0,10	16,50	0,20	1,30	0,00	0,10	29,90	33,60	71,80	1,20	474,20	4,70	0,00	0,00	80	2012
ОРИЗАДЕЛЬНИК ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКОЕ 12,5%*	100/5	15,1	14,3	10,5	229,8	0,10	1,80	0,10	0,10	0,00	0,10	0,00	18,50	0,50	143,40	1,40	193,40	6,40	0,10	0,00	297	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	0,00	16,24	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,00	2,00	9,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	850	33,0	26,1	141,3	832,0	0,65	33,20	0,44	3,99	0,00	0,20	247,24	54,18	540,38	11,12	940,00	15,70	0,10	0,10	0,00		
Всего за день:		43,0	36,1	223,6	1392,2	0,87	33,30	28,45	6,19	0,10	0,20	290,14	141,98	669,58	13,92	1049,00	17,90	0,10	0,10	0,00		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРОЖЕНОЯ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	200/80	8,3	9,3	15,3	182,7	0,10	5,50	2,60	2,60	0,00	0,00	0,20	54,40	97,10	143,30	1,20	326,20	7,40	0,10	0,00	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,50	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Итого за прием пищи:	480	11,2	11,8	40,1	316,7	0,14	6,50	2,67	2,60	0,00	0,20	68,40	218,10	233,30	2,20	326,20	7,40	0,10	0,00	0,00		
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	0,00	33,40	0,20	2,20	0,00	0,00	0,00	19,30	51,50	36,20	0,90	178,30	3,00	0,00	0,00	83	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНОГОМАТНЫМ	100/50	13,3	13,4	11,9	221,7	0,00	2,00	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	18,30	81,00	2,10	282,60	5,30	0,80	0,00	0,00	278	2015
ВЕРМИШЕЛИ ОТВАРНАЯ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	10,20	18,20	54,50	1,30	75,20	0,90	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	4,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,30	14,50	4,40	0,90	112,40	0,80	0,00	0,10	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	900	26,9	20,1	131,3	813,3	0,30	45,40	6,20	6,10	0,10	0,10	0,10	83,40	119,60	267,90	8,20	809,40	15,20	0,00	0,30		
Всего за день:		38,1	31,9	171,4	1190,0	0,44	51,90	8,81	8,70	0,10	0,30	0,30	151,80	337,70	501,20	10,40	1135,60	22,60	0,10	0,30		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
КОГТЕЛЯ РЫБАЯ С СОУСОМ СМЕТАНОМАТНЫМ	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,00	4,30	0,20	2,00	0,00	0,00	0,00	31,60	11,20	151,80	1,30	238,70	58,50	0,00	0,00	234	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	7,2	25,7	182,8	31,20	0,20	3,10	0,10	0,40	0,10	0,10	0,10	39,20	2,40	102,70	1,60	915,40	10,10	0,00	0,00	312	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,1	0,0	15,9	65,0	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	12,80	1,50	0,10	12,50	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	9,90	6,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	642	16,9	15,4	68,1	488,6	0,20	44,30	6,30	3,10	0,10	0,10	0,10	92,10	24,70	306,40	4,20	1289,00	70,40	0,00	0,20		
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	7071	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	2,4	3,1	13,0	117,0	0,05	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОИАНОВСКИ	100/50	26,8	19,2	11,8	326,0	0,36	26,00	1,16	6,40	0,00	0,00	0,00	30,00	28,00	462,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	28,3	36,2	296,7	1621,2	0,24	6,00	0,24	2,36	0,00	0,00	0,00	204,62	86,57	613,86	4,72	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	28,6	110,2	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	26,40	0,00	0,00	0,00	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		

Итого за прием пищи:	900	62,9	61,2	392,9	2 380,7	0,87	45,05	11,50	10,66	0,00	0,02	288,64	173,97	1 221,26	18,54	287,60	4,60	0,00	0,00
Всего за день:		79,8	76,6	462,0	2 889,3	1,07	89,35	17,80	13,76	0,10	0,12	380,94	188,67	1 527,66	22,74	1 587,50	75,00	0,00	0,20

5

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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг
Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным "Крестьянское 72,5%"	200/20	9,1	9,4	44,0	283,7	0,15	1,42	0,06	1,13	0,00	0,00	46,63	149,00	231,30	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	14,30	8,20	0,30	25,90	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	6,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	480	15,0	13,7	74,1	479,7	0,16	1,52	0,11	1,83	0,00	0,00	68,63	382,20	339,70	4,39	64,80	0,00	0,00	0,00

Обед

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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг
Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20
Суп из овощей	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,22	0,28	0,00	0,00	22,00	30,00	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Гарнир из говядины с соусом сметаногорчичным	100/50	13,3	13,4	11,9	221,7	0,06	2,00	0,00	0,50	0,10	0,10	18,30	7,80	81,00	2,10	282,60	5,30	0,00	0,00
Рис шлифованный	180	4,4	5,6	46,3	253,4	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	33,50	10,60	97,10	0,60	65,60	0,90	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	16,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,90	1,20	55,90	1,70	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	900	26,4	24,0	143,8	897,0	0,40	19,00	6,23	3,40	0,20	0,10	120,10	97,00	345,90	7,20	509,10	11,40	0,00	0,20
Всего за день:		41,4	37,7	217,9	1 376,7	0,56	20,52	6,34	5,23	0,20	0,10	188,73	389,20	685,60	11,59	673,70	11,40	0,00	0,20

6

7 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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг
Голубцы люблинские с соусом сметаногорчичным	100/50	9,4	8,4	13,8	168,4	0,00	27,80	0,00	0,50	0,10	0,10	25,70	32,10	84,10	1,90	266,80	5,50	0,00	0,00
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,15	0,00	0,04	1,38	0,00	0,00	41,40	33,12	176,02	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	16,4	67,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	6,64	10,80	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	592	20,1	15,3	104,8	635,3	0,25	31,04	0,04	2,88	0,10	0,10	88,10	82,26	313,42	6,94	327,30	7,20	0,00	0,00

Обед

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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг
Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00
Рассольник Ленинградский (на перловой крупе)	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,10	16,80	0,20	2,50	0,00	0,10	27,80	28,00	71,80	1,20	488,20	4,50	0,00	0,00
Рыба (минтай) припущенная	100	13,8	10,8	11,6	191,4	0,10	1,00	0,10	1,70	0,40	0,00	34,50	6,20	201,70	1,30	313,50	90,70	0,00	0,00
Рагу из овощей	180	3,9	13,9	14,5	200,1	0,08	12,42	0,41	3,66	0,00	0,00	28,98	49,68	70,38	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисель из ягод свежих	200	0,1	0,1	25,2	117,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	7,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	950	25,4	30,6	112,2	843,2	0,48	47,32	0,61	9,46	0,40	0,10	127,28	113,06	432,18	7,28	1 088,60	99,90	0,00	0,00
Всего за день:		45,5	46,1	217,0	1 478,5	0,74	78,36	0,95	12,34	0,50	0,20	215,98	185,34	745,60	14,22	1 362,20	107,00	0,00	0,00

8 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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг
Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным "Крестьянское 72,5%"	200/20	7,2	10,7	26,8	231,3	0,14	1,42	0,06	0,29	0,00	0,00	68,18	188,02	207,17	2,84	0,00	0,00	0,00	0,00
Корейский салатик с яблоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,06	1,30	0,00	0,00	0,00	0,10	18,70	62,10	53,50	0,30	161,60	9,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	485	16,3	17,8	72,6	516,0	0,25	2,72	0,11	1,39	0,00	0,10	98,98	244,52	376,17	4,49	217,10	10,70	0,00	0,00

Обед

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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг
Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20
Суп картофельный с рыбой	250	2,4	2,8	20,3	117,6	0,10	18,50	0,20	1,30	0,00	0,10	29,98	35,60	71,80	1,20	474,20	4,70	0,00	0,00

Виды пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Не растворимые вещества	№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				К, мг	Л, мкг	Ф, мкг
МАКРОНУТРИЕНТЫ ИСПОЛНЯЮТ ОТВАРНЫЕ	100/5	15,6	19,6	12,7	289,0	0,10	1,50	0,10	2,80	0,00	0,10	29,90	10,40	176,10	2,20	216,50	6,00	0,10	0,00	294	2015
КОМПОНТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	10,20	19,20	54,50	1,30	75,20	0,90	0,00	0,00	309	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,1	27,8	115,0	0,02	2,00	1,00	0,20	0,00	0,00	4,00	8,00	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2015
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,30	1,70	0,00	0,00	349	2015
Итого за прием пищи:	555	30,0	24,0	146,4	921,5	0,52	26,00	7,30	7,40	0,00	0,28	104,30	97,80	400,20	8,30	948,80	16,80	0,10	0,00		
Всего за день:	46,3	41,6	219,0	1 437,5	0,77	28,72	7,4	8,79	0,00	0,30	202,88	94,12	778,37	12,78	1 988,90	27,50	0,10	0,20			

9 ДЕНЬ

Виды пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Не растворимые вещества	№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				К, мг	Л, мкг	Ф, мкг
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СТУПЕНЧАТЫМ МОЛОКОМ	200/60	9,9	11,0	48,7	336,8	0,00	0,30	0,00	0,50	0,40	0,10	38,70	30,80	157,10	1,30	254,70	3,10	0,00	0,00	188	2015
КАККО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Итого за прием пищи:	400	12,8	13,5	73,5	470,8	0,04	1,30	0,01	0,50	0,40	0,10	52,70	151,80	247,10	2,30	254,70	3,10	0,00	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
ВОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,07	22,20	0,20	2,30	0,00	0,00	27,40	54,50	51,80	1,30	348,40	5,60	0,00	0,00	82	2015
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/280	10,2	7,8	7,7	141,9	0,07	11,97	0,23	0,68	0,00	0,00	19,95	25,65	103,17	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	292	2015
КОМПОНТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	16,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,30	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	970	17,7	13,8	95,4	574,8	0,29	40,17	6,24	5,28	0,00	0,00	93,65	128,76	269,77	6,14	929,30	10,80	0,00	0,20		
Всего за день:	30,5	27,1	169,9	1 045,6	0,33	41,47	6,45	5,78	0,40	0,10	146,55	280,55	516,87	8,44	784,00	13,90	0,00	0,20			

10 ДЕНЬ

Виды пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Не растворимые вещества	№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				К, мг	Л, мкг	Ф, мкг
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,0	2,3	6,5	49,7	0,00	5,80	0,00	0,70	0,00	0,00	13,00	23,10	28,00	0,80	167,10	4,00	0,00	0,00	140	2015
ВИТОНКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНОМЛАТНЫ	100/50	10,2	7,9	10,9	161,9	0,20	4,30	0,20	2,00	0,00	0,00	31,60	11,20	151,80	1,30	238,70	58,50	0,00	0,00	234	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,20	36,00	0,00	0,30	0,10	0,10	41,40	17,60	104,90	1,80	1403,39	9,00	0,10	0,00	310	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	0,00	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	27,20	15,50	55,40	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,30	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	642	17,6	16,1	86,1	585,5	0,30	49,40	0,20	4,00	0,10	0,10	113,90	87,50	338,70	6,60	1 540,00	73,20	0,10	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ТОМЯТОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	7071	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	22,0	80,6	0,00	33,40	0,20	2,20	0,00	0,00	19,30	51,50	36,20	0,90	178,30	3,00	0,00	0,00	83	2015
ЗРАЙДЫ РУБЛЕННЫЕ КИ ГОРЯЧИИ С СОУСОМ СМЕТАНОМЛАТНЫИ	100/50	17,0	22,0	14,6	323,2	0,00	8,20	0,00	0,00	0,20	0,10	37,10	14,10	147,70	3,50	398,30	9,10	0,00	0,00	274	2015
КОМПОНТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,5	5,1	46,3	248,1	0,10	0,00	0,00	28,40	0,40	0,10	0,00	10,20	97,40	0,60	66,60	0,90	0,00	0,00	171	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,50	10,20	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,30	1,70	0,00	0,00	349	2015
Итого за прием пищи:	850	28,6	32,8	131,7	935,6	0,30	56,70	0,00	0,00	0,00	0,30	5,70	8,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Всего за день:	46,2	48,9	217,8	1 501,1	0,60	106,10	28,90	13,30	0,40	0,20	239,60	184,90	702,30	14,00	2 455,66	90,90	0,10	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Не растворимые вещества	№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				К, мг	Л, мкг	Ф, мкг	Se, мг
Итого за весь период	457,8	440,4	2 275,9	14 955,3	6,76	648,52	152,15	98,63	2,20	2,02	2 233,72	2 947,63	7 588,43	133,14	14 074,40	616,00	1,30	1,30			
Среднее значение за период	45,8	44,0	227,6	1 495,5	0,68	64,85	15,22	9,96	0,20	0,20	223,57	294,76	758,34	13,31	1 407,40	60,96	0,10	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	26,5	61,3																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 лет	501	985

Методика измерения температуры в пище