

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,1	5,1	3,0	64,2	0,00	0,30	5,81	0,03	0,02	0,00	0,00	24,45
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,6	22,5	35,7	427,3	76,80	34,00	1,97	0,09	0,15	0,29	0,00	25,86
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>662</b>	<b>25,3</b>	<b>28,2</b>	<b>78,1</b>	<b>672,7</b>	76,80	47,60	46,88	0,26	0,25	0,30	0,00	105,77
<b>Обед</b>													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	100	2,7	7,1	9,7	113,8	45,60	7,00	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	23,98
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ , КУРИЦЕЙ	200	4,8	7,8	10,3	131,3	17,80	2,50	7,13	0,05	0,07	0,20	0,00	43,31
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,3	10,0	3,3	166,2	190,80	2,20	9,16	0,14	1,03	4,18	0,01	18,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,3	238,5	12,00	39,80	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	34,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
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	8,46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,9</b>	<b>31,0</b>	<b>101,5</b>	<b>815,4</b>	266,20	67,20	22,68	0,42	1,23	5,05	0,28	137,58
<b>Всего за день:</b>		<b>54,2</b>	<b>59,2</b>	<b>179,6</b>	<b>1 488,1</b>	343,00	114,80	69,56	0,68	1,48	5,35	0,28	243,35

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,00	0,10	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,4	17,5	4,4	237,1	64,80	1,90	1,62	0,05	0,10	0,25	0,00	27,65
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24,1</b>	<b>29,5</b>	<b>91,4</b>	<b>726,0</b>	64,80	17,70	5,50	0,17	0,16	0,29	0,00	86,35
<b>Обед</b>													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,6	6,1	9,6	100,0	0,00	0,70	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	6,4	7,5	18,4	166,4	44,00	16,90	3,81	0,07	0,08	0,19	0,13	31,20
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	90/20	7,8	1,6	6,0	69,4	24,60	4,40	0,74	0,05	0,05	0,01	0,02	28,62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	14,20	23,10	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>23,4</b>	<b>22,0</b>	<b>98,0</b>	<b>685,5</b>	82,80	60,80	68,01	0,41	0,34	0,70	0,24	170,99
<b>Всего за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>51,5</b>	<b>189,4</b>	<b>1 411,5</b>	147,60	78,50	73,51	0,58	0,50	0,99	0,24	257,34

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	0,00	3,30	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,8	26,2	8,6	317,7	73,50	7,10	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,88
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	40,8	257,1	16,20	40,40	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	35,78
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,4	0,1	28,4	118,1	0,00	0,10	3,00	0,01	0,01	0,01	0,00	23,64
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,8</b>	<b>44,4</b>	<b>103,6</b>	<b>908,3</b>	89,70	66,60	12,38	0,32	0,19	0,30	0,32	111,34
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ЗАМЕНА СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ)	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,00	0,10	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	200	4,6	7,2	7,2	112,9	14,30	3,70	10,09	0,05	0,06	0,18	0,00	40,06
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	220	19,3	19,2	16,7	318,2	117,50	8,80	24,85	0,08	0,17	0,09	0,24	76,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>782</b>	<b>27,6</b>	<b>36,8</b>	<b>59,6</b>	<b>683,5</b>	131,80	28,40	45,18	0,23	0,31	0,28	0,24	158,54
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>81,2</b>	<b>163,2</b>	<b>1 591,8</b>	221,50	95,00	57,56	0,55	0,50	0,58	0,56	269,88

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,00	0,20	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,21
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	23,2	29,1	24,7	453,6	90,30	21,50	13,71	0,20	0,23	0,10	0,00	48,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>612</b>	<b>27,3</b>	<b>35,6</b>	<b>62,7</b>	<b>684,1</b>	90,30	37,50	35,15	0,32	0,30	0,22	0,00	87,60
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,00	0,40	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	28,43
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,5	6,6	15,2	150,9	20,90	13,40	3,85	0,15	0,07	0,19	0,06	31,30
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	16,5	23,9	8,1	313,3	99,50	7,60	0,00	0,06	0,12	0,04	0,18	14,99
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	7,5	28,0	193,5	16,20	26,50	14,12	0,16	0,11	0,04	0,13	25,59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32,7</b>	<b>44,6</b>	<b>96,2</b>	<b>919,4</b>	136,60	63,60	26,33	0,48	0,36	0,27	0,37	122,51
<b>Всего за день:</b>		<b>60,0</b>	<b>80,2</b>	<b>158,9</b>	<b>1 603,5</b>	226,90	101,10	61,48	0,80	0,66	0,49	0,37	210,11

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	180/30	21,9	16,4	37,6	389,4	75,00	7,10	0,35	0,06	0,33	0,09	0,18	249,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,00	0,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА )	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	10,20	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	16,00
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	24,30	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>30,0</b>	<b>22,5</b>	<b>163,0</b>	<b>981,4</b>	75,00	41,60	1,35	0,17	0,39	0,10	0,18	336,30
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ( ЗАМЕНА ПЕЧО ОВОЩНОЕ)	100	1,6	5,1	10,0	93,5	0,00	0,10	15,36	0,03	0,03	0,18	0,00	41,77
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	4,5	7,0	13,1	134,0	12,60	11,70	5,47	0,07	0,07	0,17	0,00	43,57
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	90	20,9	27,6	0,3	332,7	109,80	0,00	0,98	0,06	0,16	0,12	0,12	18,69
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	4,2	7,2	41,0	246,0	15,90	39,90	0,95	0,03	0,02	0,12	0,12	16,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,00	0,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>34,1</b>	<b>47,3</b>	<b>108,0</b>	<b>996,4</b>	138,30	67,60	23,56	0,26	0,31	0,59	0,24	138,80
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>69,8</b>	<b>271,0</b>	<b>1 977,8</b>	213,30	109,20	24,91	0,43	0,70	0,69	0,42	475,10

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,00	0,00	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,6	14,8	0,0	182,0	44,00	0,00	0,35	0,02	0,15	0,16	0,00	440,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,5	7,60	23,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	8,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>22,6</b>	<b>31,4</b>	<b>79,1</b>	<b>698,1</b>	51,60	23,10	41,45	0,23	0,21	0,25	0,02	679,08
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА - СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,00	0,20	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИЙНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	4,2	4,3	16,1	120,2	9,00	14,40	5,36	0,08	0,06	0,17	0,00	25,25
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,6	25,2	19,9	385,4	76,70	16,20	10,01	0,16	0,20	0,34	0,00	34,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>28,7</b>	<b>36,2</b>	<b>78,9</b>	<b>760,5</b>	85,70	46,50	39,67	0,38	0,32	0,63	0,00	99,01
<b>Всего за день:</b>		<b>51,3</b>	<b>67,6</b>	<b>158,0</b>	<b>1 458,6</b>	137,30	69,60	81,12	0,61	0,53	0,88	0,02	778,09

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	0,10	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,8	4,0	6,1	99,8	35,80	4,20	0,49	0,07	0,08	0,02	0,06	46,63
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	170/10	3,6	15,0	24,2	246,6	34,80	21,60	11,68	0,14	0,13	0,08	0,26	51,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0,00	0,00	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>17,3</b>	<b>19,5</b>	<b>72,8</b>	<b>538,8</b>	70,60	41,60	46,14	0,32	0,29	0,12	0,32	146,55
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,6	5,1	4,2	70,0	0,00	0,10	17,66	0,02	0,04	0,05	0,00	49,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	200	7,9	7,5	14,3	156,3	38,10	12,00	7,20	0,09	0,10	0,18	0,05	29,53
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80/20	14,3	20,7	6,7	287,3	228,00	4,90	10,19	0,17	1,18	4,99	0,16	17,71
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,5	239,8	12,00	40,10	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33,1</b>	<b>39,5</b>	<b>99,2</b>	<b>901,6</b>	278,10	72,80	35,05	0,43	1,37	5,25	0,30	145,40
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>59,0</b>	<b>172,0</b>	<b>1 440,4</b>	348,70	114,40	81,19	0,75	1,66	5,37	0,62	291,95

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА ПЕЧО ОВОЩНОЕ)	100	1,1	6,1	3,8	76,7	0,00	0,20	64,60	0,06	0,06	0,22	0,00	22,24
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	16,2	27,1	5,4	330,7	185,90	2,70	0,99	0,05	0,17	0,03	0,00	42,63
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	12,00	45,90	0,00	0,04	0,03	0,03	0,09	10,54
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24,6</b>	<b>39,3</b>	<b>88,0</b>	<b>804,8</b>	197,90	64,50	65,59	0,22	0,29	0,28	0,09	88,61
<b>Обед</b>													
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,00	0,00	8,00	0,06	0,00	0,45	0,00	20,00
ЩИ ЗЕЛЕНЬЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,4	9,8	7,7	149,3	43,50	5,80	15,30	0,09	0,19	0,03	0,09	78,90
СУФЛЕ ИЗ КУРУРИЦЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/20	36,7	75,8	6,9	856,1	427,80	4,60	1,45	0,13	0,43	0,44	1,49	87,49
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
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	8,46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>50,5</b>	<b>96,1</b>	<b>60,3</b>	<b>1 308,0</b>	471,30	26,10	24,75	0,35	0,65	0,92	1,58	203,05
<b>Всего за день:</b>		<b>75,1</b>	<b>135,4</b>	<b>148,3</b>	<b>2 112,8</b>	669,20	90,60	90,34	0,57	0,94	1,20	1,67	291,66

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ ( ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	100	1,2	9,8	6,5	119,1	0,00	0,10	10,38	0,02	0,03	0,30	0,00	31,13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	40,9	241,5	12,00	40,40	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,33
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,5	19,3	5,7	238,3	65,90	4,50	0,39	0,05	0,09	0,09	0,18	12,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
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	8,46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,9</b>	<b>35,2</b>	<b>91,0</b>	<b>764,5</b>	<b>77,90</b>	<b>60,70</b>	<b>10,77</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>95,12</b>
<b>Обед</b>													
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЕЦЫ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	0,10	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	5,2	7,6	10,8	132,2	36,50	10,30	0,44	0,03	0,05	0,02	0,09	23,54
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/10	16,0	31,8	33,5	484,7	79,30	30,50	15,42	0,21	0,20	0,07	0,22	29,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,00	0,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	12,27
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,9</b>	<b>39,9</b>	<b>90,6</b>	<b>822,0</b>	<b>115,80</b>	<b>56,80</b>	<b>26,71</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>96,14</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>75,1</b>	<b>181,6</b>	<b>1 586,5</b>	<b>193,70</b>	<b>117,50</b>	<b>37,48</b>	<b>0,56</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>0,58</b>	<b>191,26</b>

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>													
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,00	0,30	25,13	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8,8	10,9	11,8	180,9	30,10	8,70	2,36	0,06	0,07	0,04	0,00	12,87
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>17,2</b>	<b>17,0</b>	<b>94,3</b>	<b>600,4</b>	<b>30,10</b>	<b>24,70</b>	<b>27,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>53,34</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,00	0,10	25,30	0,02	0,02	0,00	0,00	42,08
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/10	2,1	4,0	14,8	104,0	13,10	7,10	6,51	0,06	0,06	0,19	0,05	40,57
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	21,8	24,3	23,3	399,6	83,00	19,80	12,46	0,17	0,20	0,03	0,00	37,76
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60
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	8,46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,3</b>	<b>33,7</b>	<b>84,2</b>	<b>756,8</b>	<b>96,10</b>	<b>42,70</b>	<b>44,27</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>137,07</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>50,7</b>	<b>178,5</b>	<b>1 357,2</b>	<b>126,20</b>	<b>67,40</b>	<b>71,76</b>	<b>0,55</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>0,05</b>	<b>190,41</b>

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Холестерин, мг	Крахмал, 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
Итого за весь период	544,3	729,7	2 627,40	958,10	648,91	6,08	7,91	16,54	4,81	3 199,15	7 156,13	1 803,22	129,55	21 551,43	457,09	0,39
Среднее значение за период	54,4	73,0	262,70	95,80	64,89	0,61	0,79	1,65	0,48	319,92	715,61	180,32	12,96	2 155,14	45,71	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	41,0														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-9 обед-завтрак	618	792

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
31,87	14,67	0,68	146,90	0,45	0,00	0,00	21	2011
219,87	44,06	2,10	314,71	7,22	0,03	0,14	291	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
308,62	81,90	4,91	695,73	9,91	0,03	0,29		
60,68	22,84	0,94	322,27	5,00	0,00	0,03	40	2011
66,66	23,31	1,27	334,91	6,13	0,00	0,04	82	2011
180,13	12,24	3,87	216,07	5,48	0,02	0,12	255	2011
49,03	12,25	1,15	74,60	0,88	0,02	0,01	309	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
390,70	82,84	8,43	#####	18,61	0,04	0,20		
699,32	164,74	13,34	#####	28,52	0,07	0,49		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012
141,22	23,39	2,17	356,35	7,28	0,00	0,05	246	2011
93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
314,68	88,20	6,31	688,71	15,19	0,00	0,07		
33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011
77,65	19,72	1,06	318,88	4,87	0,01	0,04	108	2011
111,43	25,86	0,85	219,80	67,20	0,01	0,28	260	2012
102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
373,76	117,14	8,09	#####	84,94	0,02	0,38		
688,44	205,34	14,40	#####	100,13	0,02	0,45		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
39,23	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
118,05	18,33	2,06	230,20	5,33	0,00	0,03	271	2011
50,06	12,41	1,16	75,94	0,89	0,02	0,01	203	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
13,50	13,16	0,23	129,21	1,00	0,00	0,01	399	2008
255,04	71,78	5,45	767,21	11,88	0,02	0,07		
38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
60,78	20,03	1,06	293,17	4,29	0,00	0,04	88	2011
201,49	43,55	3,47	590,91	12,03	0,00	0,06	298	2012
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
339,99	91,30	7,07	#####	20,17	0,00	0,12		
595,03	163,08	12,52	#####	32,05	0,02	0,19		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,01	23	2011
258,19	54,08	3,31	#####	14,35	0,02	0,17	259	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
329,67	86,68	5,89	#####	17,60	0,02	0,18		
37,20	17,57	1,01	223,97	4,46	0,00	0,01	55	2011
87,36	29,00	1,77	412,27	4,49	0,00	0,04	99	2008
170,41	26,82	2,78	308,62	6,57	0,00	0,04	267	2011
94,24	37,85	1,63	#####	8,83	0,00	0,05	125	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
437,41	129,64	11,19	#####	25,47	0,00	0,14		
767,08	216,32	17,08	#####	43,07	0,02	0,32		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
276,37	35,31	0,90	275,48	3,73	0,03	0,04	223	2011
45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
36,00	10,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008
32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
389,87	58,81	3,90	461,48	3,73	0,03	0,04		
32,34	15,91	0,89	181,46	3,11	0,00	0,01	45	2011
79,29	23,77	1,18	419,08	4,46	0,00	0,04	96	2011
177,85	19,49	1,74	235,36	7,16	0,02	0,14	288	2011
81,33	29,87	0,70	116,83	0,95	0,01	0,02	305	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
1,98	2,95	0,40	56,82	0,40	0,00	0,00	396	2008
406,99	102,39	6,11	#####	17,20	0,03	0,21		
796,86	161,20	10,01	#####	20,93	0,06	0,25		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
172,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
250,00	17,50	0,50	44,00	0,00	0,01	0,02	15	2011
31,93	5,71	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424	2011
5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
476,01	72,78	1,39	273,06	0,74	0,02	0,18		
32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,01	23	2011
63,47	20,71	1,03	402,93	4,43	0,00	0,04	103	2011
212,42	44,15	2,62	824,18	12,11	0,02	0,15	309	2008
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
356,27	100,88	8,60	#####	19,79	0,02	0,20		
832,28	173,66	9,99	#####	20,53	0,04	0,38		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
41,87	13,96	1,00	140,58	2,99	0,00	0,02		2008
142,84	31,61	0,92	274,02	84,25	0,01	0,34	255	2012
98,31	34,11	1,39	861,64	9,62	0,00	0,04	312	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
326,13	100,01	4,86	#####	98,28	0,01	0,40		
29,82	14,83	0,94	188,41	2,72	0,00	0,02	45	2011
105,65	28,98	1,72	610,36	7,46	0,00	0,05	104	2011
209,43	16,99	4,81	253,75	6,33	0,02	0,14	282	2011
49,34	12,32	1,15	75,11	0,89	0,02	0,01	309	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
436,44	87,52	10,82	#####	18,52	0,04	0,22		
762,57	187,53	15,68	#####	116,80	0,05	0,62		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
22,52	15,77	0,84	242,57	1,20	0,00	0,01	27	2011
171,02	19,18	1,36	167,02	2,85	0,02	0,01	250	2011
86,01	29,54	0,58	64,34	0,88	0,01	0,03	305	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
321,75	78,89	4,98	526,93	6,05	0,03	0,05		
46,00	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
107,34	56,09	2,67	650,88	3,61	0,01	0,06	89	2011
355,39	37,00	3,43	453,88	20,59	0,04	0,22	299	2011
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
542,93	125,29	8,20	#####	25,32	0,05	0,28		
864,68	204,18	13,18	#####	31,37	0,08	0,33		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
23,23	13,19	0,64	133,69	2,43	0,00	0,01	39	2008
49,74	12,42	1,16	75,73	0,90	0,02	0,01	309	2011
92,87	11,28	1,29	125,43	4,01	0,01	0,06	306	2012
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
200,04	49,09	4,29	389,05	8,46	0,03	0,08		
41,87	13,96	1,00	140,58	2,99	0,00	0,02		2008
49,51	8,51	0,60	71,84	2,30	0,00	0,02	113	2011
218,41	55,90	3,55	#####	14,32	0,00	0,09	299	2008
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
2,18	3,51	0,44	62,52	0,44	0,00	0,00	436	2008
346,17	92,28	6,79	#####	21,17	0,00	0,13		
546,21	141,37	11,08	#####	29,63	0,03	0,21		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26,13	20,10	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00		2008
79,41	15,90	1,48	257,88	4,50	0,00	0,02	280	2011
93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
241,34	81,60	5,41	602,33	7,63	0,00	0,02		
31,01	14,36	0,59	260,65	2,73	0,00	0,01	47	2011
57,96	26,19	1,26	463,85	7,43	0,00	0,03	80	2008
239,15	51,45	3,81	#####	15,15	0,00	0,09	259	2011
17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
362,32	104,20	6,86	#####	26,43	0,00	0,13		
603,66	185,80	12,27	#####	34,06	0,00	0,15		

и, мг
3,39
0,34