

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	14,8	19,7	52,1	447,0	0,1	0,1	0,2	2,0	251,7	20,9	181,7	1,7	206	2012
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,1	86,9	0,1	18,5	0	1,2	29,6	14,8	20,3	4,1		2008
ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ С ТРАВАМИ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	62,1	0	0,9	0	0	21,5	9,4	11,6	1,1	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,4</b>	<b>29,1</b>	<b>114,7</b>	<b>808,8</b>	<b>0,3</b>	<b>19,5</b>	<b>0,28</b>	<b>4,5</b>	<b>316,2</b>	<b>62,9</b>	<b>261,0</b>	<b>8,0</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	7,5	10,4	11,3	172,9	0,1	8,5	0,2	0,6	39,7	27,1	97,1	1,6	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,4	22,5	49,5	461,2	0,1	1,8	0,2	6,0	22,2	46,8	104,3	1,5	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30,6</b>	<b>33,8</b>	<b>138,7</b>	<b>984,5</b>	<b>0,42</b>	<b>10,3</b>	<b>0,41</b>	<b>9,2</b>	<b>102,5</b>	<b>115,3</b>	<b>304,6</b>	<b>6,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>62,9</b>	<b>253,4</b>	<b>1793,3</b>	<b>0,72</b>	<b>29,8</b>	<b>0,69</b>	<b>13,7</b>	<b>418,7</b>	<b>178,2</b>	<b>565,6</b>	<b>14,5</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф	70	8	9,7	6,3	147,3	0,1	1,1	0	0,4	58,8	13,6	79,8	0,6		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,4	11,0	51,2	348,4	0,3	0	0,1	6,3	30,0	167,8	250,5	6,0	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0		
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,81	64,34	0,02	2,99	0	0,15	10,48	5,99	10,48	2,09	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>25,55</b>	<b>22,15</b>	<b>120,21</b>	<b>784,84</b>	<b>0,52</b>	<b>7,39</b>	<b>0,1</b>	<b>8,05</b>	<b>134,08</b>	<b>217,79</b>	<b>412,98</b>	<b>11,19</b>		
<b>Обед</b>															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	10,6	12,0	27,9	261,9	0,1	6,4	0,2	2,6	38,6	30,8	127,8	1,8	86	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,1	15,2	26,8	300,9	0,2	14,4	0,1	0,7	25,5	47,8	179,9	3,1	276	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32,1</b>	<b>28,0</b>	<b>116,1</b>	<b>843,9</b>	<b>0,5</b>	<b>20,9</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>98,0</b>	<b>111,5</b>	<b>399,1</b>	<b>8,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,65</b>	<b>50,15</b>	<b>236,31</b>	<b>1628,74</b>	<b>1,02</b>	<b>28,29</b>	<b>0,4</b>	<b>13,45</b>	<b>232,08</b>	<b>329,29</b>	<b>812,08</b>	<b>19,89</b>		

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	220	14,9	20,6	49,3	442,0	0,1	1,7	0,2	5,4	20,7	45,8	102,2	1,5	311	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008
АПЕЛЬСИН	200	1,4	0,3	12,5	66,2	0,1	92,4	0	0,3	52,4	20	35,4	0,5		2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21,2</b>	<b>29,6</b>	<b>106,3</b>	<b>782,7</b>	<b>0,3</b>	<b>94,2</b>	<b>0,28</b>	<b>7,0</b>	<b>100,8</b>	<b>91,1</b>	<b>196,2</b>	<b>4,2</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	6,4	9,0	8,3	142,6	0	12,4	0,2	1,9	46,9	24,1	77,8	1,4	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/10	7,6	9,0	48,0	302,1	0,1	0	0,1	1,7	29,2	11,6	58,9	1,4	205	2012
ГУЛЯШ	45/45	10,2	14,9	5,5	197,2	0	1,0	0	3,3	12,8	13,5	90,6	1,3	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,0</b>	<b>33,5</b>	<b>108,4</b>	<b>856,5</b>	<b>0,3</b>	<b>13,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>116,4</b>	<b>74,3</b>	<b>299,7</b>	<b>7,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>63,1</b>	<b>214,7</b>	<b>1639,2</b>	<b>0,6</b>	<b>107,6</b>	<b>0,58</b>	<b>15,6</b>	<b>217,2</b>	<b>165,4</b>	<b>495,9</b>	<b>11,3</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/10	21,7	9,7	45,3	353,6	0,6	0	0,1	9,0	92,6	79,3	199,5	6,1	330	СБ.ШК.2004
ГУЛЯШ	50/50	12,4	18,5	6,1	242,6	0	1,2	0,2	4,3	17,9	18,7	112,8	1,7	259	2008
ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ С ТРАВАМИ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	62,1	0	0,9	0	0	21,5	9,4	11,6	1,1	376	2011
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>41,1</b>	<b>31,5</b>	<b>95,8</b>	<b>831,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,5</b>	<b>219,2</b>	<b>128,0</b>	<b>409,3</b>	<b>10,1</b>		
<b>Обед</b>															
СВЕКОЛЬНИК	200/10	6,7	11,2	13,9	185,8	0	6,2	0,2	2,4	42,4	28,2	92,8	1,6		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	9,8	28,5	217,9	0,2	13,8	0,1	0,4	51,3	39,0	113,4	1,5	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ П/Ф	70	1,87	3,92	2,53	53,32	0,03	1,88	43,5	0,18	87,72	32,72	0	0,45		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>20,47</b>	<b>26,72</b>	<b>121,83</b>	<b>810,52</b>	<b>0,44</b>	<b>24,08</b>	<b>43,8</b>	<b>5,18</b>	<b>207,22</b>	<b>128,22</b>	<b>297,4</b>	<b>6,65</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,57</b>	<b>58,22</b>	<b>217,63</b>	<b>1641,92</b>	<b>1,14</b>	<b>26,18</b>	<b>44,1</b>	<b>19,68</b>	<b>426,42</b>	<b>256,22</b>	<b>706,7</b>	<b>16,75</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША "ДРУЖБА"	200/10	8,7	13,7	51,4	363,0	0,2	0,8	0,1	0,9	164,6	46,8	195,2	1,0	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	7,8	12,5	53,2	355,5	0,1	0	0	4,9	17,3	10,9	68,1	0,7	469	2012	
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>25,6</b>	<b>39,3</b>	<b>152,1</b>	<b>1076,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,18</b>	<b>7,1</b>	<b>404,4</b>	<b>99,8</b>	<b>456,9</b>	<b>4,0</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,6	8,7	18,8	196,1	0,3	4,6	0,2	2,3	37,7	37,2	118,4	2,6	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/10	7,6	9,0	48,0	302,1	0,1	0	0,1	1,7	29,2	11,6	58,9	1,4	205	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ П/Ф	70	11,7	12,82	9,31	204,1	0,14	4,02	0,05	0,18	93,22	21,55	128,72	1,03			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>37,0</b>	<b>31,32</b>	<b>132,01</b>	<b>960,4</b>	<b>0,74</b>	<b>8,62</b>	<b>0,35</b>	<b>6,28</b>	<b>188,12</b>	<b>97,55</b>	<b>386,22</b>	<b>7,73</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>70,62</b>	<b>284,11</b>	<b>2036,7</b>	<b>1,14</b>	<b>10,22</b>	<b>0,53</b>	<b>13,38</b>	<b>592,52</b>	<b>197,35</b>	<b>843,12</b>	<b>11,73</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/10	7,6	9,0	48,0	302,1	0,1	0	0,1	1,7	29,2	11,6	58,9	1,4	205	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2,5	6,2	50,6	0	1,0	0,2	0,2	9,0	6,0	15,1	0,2		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф	70	0	1	0	8,7	0	0	0	0,4	0	0	0	0		
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ С ТРАВАМИ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	62,1	0	0,9	0	0	21,5	9,4	11,6	1,1	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>14,2</b>	<b>13,1</b>	<b>118,4</b>	<b>647,3</b>	<b>0,22</b>	<b>5,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	<b>86,1</b>	<b>52,8</b>	<b>145,0</b>	<b>6,6</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	8,3	10,6	20,2	213,8	0,1	6,6	0,2	0,9	35,0	31,4	129,2	1,7	98	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14,2	11,3	37,6	308,8	0,2	13,9	0,1	0,5	123,5	70,1	258,6	2,3		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,9</b>	<b>22,7</b>	<b>119,2</b>	<b>803,7</b>	<b>0,5</b>	<b>20,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>192,4</b>	<b>134,4</b>	<b>479,2</b>	<b>7,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>35,8</b>	<b>237,6</b>	<b>1451,0</b>	<b>0,72</b>	<b>26,5</b>	<b>0,6</b>	<b>7,2</b>	<b>278,5</b>	<b>187,2</b>	<b>624,2</b>	<b>14,4</b>		

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	0	11,5	7	20,9	0,5		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ	220	13,5	14,2	23,5	275,7	0,2	13,1	0	0,3	25,3	42,7	81,4	2,1	276	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,75	85,79	0,03	3,99	0	0,2	13,97	7,98	13,97	2,79	442	2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ С ТРАВАМИ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	62,1	0	0,9	0	0	21,5	9,4	11,6	1,1	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>19,7</b>	<b>14,8</b>	<b>88,85</b>	<b>568,39</b>	<b>0,33</b>	<b>22,99</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>84,67</b>	<b>84,88</b>	<b>173,27</b>	<b>7,59</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	8,1	20,2	187,4	0,1	6,8	0,2	1,6	27,3	28,2	101,9	1,6	82	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	14,5	16,2	26,4	311,2	0,1	15,5	1,0	3,3	62,2	57,3	182,0	3,4	137	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,8</b>	<b>25,2</b>	<b>120,7</b>	<b>831,0</b>	<b>0,41</b>	<b>24,3</b>	<b>1,2</b>	<b>7,1</b>	<b>114,1</b>	<b>112,9</b>	<b>372,1</b>	<b>8,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>40,0</b>	<b>209,55</b>	<b>1399,39</b>	<b>0,74</b>	<b>47,29</b>	<b>1,2</b>	<b>8,8</b>	<b>198,77</b>	<b>197,78</b>	<b>545,37</b>	<b>15,69</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,3	0	12,8	0,1	0,2	7,2	10,3	13,3	0,5		2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	12,3	8,8	4,5	146,4	0,1	1,5	0,3	0,5	45,3	45,6	181,0	0,9	229	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5,8	8,8	55,8	326,0	0,1	1,2	0,3	0,8	22,1	42,3	120,6	1,0	316	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
ХЛЕБ	65	4,9	0,4	31,6	149,3	0,1	0	0	1,3	13,5	19,4	49,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>23,9</b>	<b>18,1</b>	<b>109,0</b>	<b>695,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,6</b>	<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>102,4</b>	<b>125,1</b>	<b>375,2</b>	<b>4,7</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,5	10,7	9,5	166,5	0	12,4	0,2	2,4	48,4	27,7	90,8	1,7	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/10	7,6	9,0	48,0	302,1	0,1	0	0,1	1,7	29,2	11,6	58,9	1,4	205	2012
МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	50/50	11,8	13,5	3,8	185,1	0,1	1,6	0,3	0,2	19,6	18,4	17,3	1,1	274	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>34,3</b>	<b>34,0</b>	<b>122,7</b>	<b>934,8</b>	<b>0,4</b>	<b>14,1</b>	<b>0,6</b>	<b>6,4</b>	<b>131,1</b>	<b>90,6</b>	<b>258,4</b>	<b>8,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>52,1</b>	<b>231,7</b>	<b>1630,5</b>	<b>0,7</b>	<b>29,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,2</b>	<b>233,5</b>	<b>215,7</b>	<b>633,6</b>	<b>12,7</b>		



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70/5	15,8	11,5	19,8	249,8	0	0,1	0,1	1,4	136,9	21,5	186,6	1,0	224	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,2	11,5	36,5	276,1	0,1	0,5	0,1	1,3	112,1	18,5	104,7	0,5	184	2008
ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	12,1	57,9	0	12,3	0	0,8	19,7	9,9	13,6	2,7		2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>28,3</b>	<b>23,9</b>	<b>112,8</b>	<b>783,3</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>295,4</b>	<b>75,2</b>	<b>361,5</b>	<b>6,4</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	240/10	7,3	10,8	12,2	179,3	0	8,0	0,2	2,4	47,1	28,7	90,9	1,8	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,8	19,7	35,7	374,6	0	1,5	0,2	4,8	18,8	37,1	75,8	1,4	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28,2</b>	<b>31,3</b>	<b>109,6</b>	<b>835,2</b>	<b>0,2</b>	<b>9,5</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>94,0</b>	<b>93,0</b>	<b>246,9</b>	<b>5,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>55,2</b>	<b>222,4</b>	<b>1618,5</b>	<b>0,4</b>	<b>22,5</b>	<b>0,6</b>	<b>14,0</b>	<b>389,4</b>	<b>168,2</b>	<b>608,4</b>	<b>12,3</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	7,2	13,0	47,7	335,2	0,1	0,7	0,1	0,4	150,9	37,0	163,8	0,6	415	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	75	8,1	13,4	45,5	334,4	0,1	0	0,2	2,7	23,9	10,4	79,2	1,0		
ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ С ТРАВАМИ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	62,1	0	0,9	0	0	21,5	9,4	11,6	1,1	376	2011
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>24,3</b>	<b>31,2</b>	<b>140,6</b>	<b>952,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>403,5</b>	<b>91,4</b>	<b>435,0</b>	<b>3,9</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	8,0	11,8	16,8	210,8	0,1	6,7	0,2	2,7	36,8	31,1	115,8	1,7	76	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф	70	11,7	12,82	9,31	204,1	0,14	4,02	0,05	0,18	93,22	21,55	128,72	1,03		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,6	9,1	50,7	318,0	0,2	0	0,1	0,2	41,0	43,2	183,5	3,2	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,2	61,7	0	0,1	0	0	14,3	7,5	11,2	1,1	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>35,7</b>	<b>34,52</b>	<b>138,21</b>	<b>1014,0</b>	<b>0,64</b>	<b>10,82</b>	<b>0,35</b>	<b>5,18</b>	<b>204,92</b>	<b>128,75</b>	<b>519,42</b>	<b>9,73</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,0</b>	<b>65,72</b>	<b>278,81</b>	<b>1966,8</b>	<b>0,94</b>	<b>13,12</b>	<b>0,65</b>	<b>9,48</b>	<b>608,42</b>	<b>220,15</b>	<b>954,42</b>	<b>13,63</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	567,1	573,5	2438,3	17253,1	8,2	341,3	50,9	126,5	3847,2	2136,4	6971,1	144,6
Среднее значение за период	56,71	57,35	243,83	1725,31	0,82	34,13	5,09	12,65	384,72	213,64	697,11	14,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,15	29,92	56,93									

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

11-18 лет	693	814
-----------	-----	-----