

1 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		
Завтрак															
МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6.8	9.0	30.4	228.5	0.10	0.80	0.00	0.70	176.70	22.40	131.40	0.80	184	2008
ХЛЕБ РОД С МАСЛОМ	35	1.8	11.8	10.4	154.7	0.00	0.00	0.10	0.30	6.50	7.10	21.40	0.40	1	2008
С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	4.70	7.40	0.70	к/к	к/к
за прием пищи:	395	8.8	20.8	55.8	443.7	0.10	0.80	0.10	1.00	191.20	34.20	160.20	1.70		
II Завтрак															
ХЛЕБ ПЛОСКИЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
С МАСЛОМ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	к/к	к/к
за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	0.01	2.00	0.00	0.10	12.80	8.00	25.00	1.80		
Обед															
С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	7.9	8.2	29.1	220.7	0.10	10.00	0.20	3.60	42.00	32.50	83.70	1.70	87	2012
С МЯСНЫМИ	65	21.1	48.8	27.8	634.6	0.50	0.40	0.20	5.90	68.90	39.30	273.70	3.20	287	2012
С КАРТОФЕЛЬНЫМ	130	3.9	9.1	22.2	185.6	0.20	10.30	0.10	0.30	77.40	32.30	105.60	1.40	335	2008
С СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.70	0.00	0.00	402	2008
С КУРИЦЕЙ	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
за прием пищи:	605	36.3	66.5	115.2	1 202.6	0.90	20.70	0.50	10.90	205.40	115.50	507.20	8.30		
Полдник															
ХЛЕБ РОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.1	0.2	34.1	145.0	0.00	6.50	0.00	0.00	11.20	11.50	25.40	0.80	2	2012
С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	к/к	к/к
С НАТУРАЛЬНЫМ	60	5.6	9.3	1.0	109.6	0.00	0.10	0.10	0.90	53.40	7.30	88.30	1.10	215	2012
за прием пищи:	280	7.9	9.5	50.1	315.1	0.00	6.60	0.10	0.90	69.40	22.80	121.10	2.60		
за день:		55.0	98.9	245.9	2 087.8	1.01	30.10	0.70	12.90	478.80	180.50	813.50	14.40		

2 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		
Завтрак															
ПШЕННАЯ	180	7.0	9.3	30.9	235.5	0.20	0.80	0.00	0.70	178.70	36.40	163.20	0.90	417	2012
С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ С МАСЛОМ	35	1.8	11.8	10.4	154.7	0.00	0.00	0.10	0.30	6.50	7.10	21.40	0.40	1	2008
за прием пищи:	395	9.0	21.1	56.3	450.7	0.20	0.80	0.10	1.00	195.50	48.80	192.00	2.00		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.00	8.80	0.00	0.60	14.10	7.00	9.70	1.90		2008
за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.00	8.80	0.00	0.60	14.10	7.00	9.70	1.90		
Обед															
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	180	9.2	7.9	28.7	223.5	0.30	11.20	0.20	3.50	49.70	47.80	135.20	2.60	99	2008
ЩИ	50	3.8	14.7	6.0	171.6	0.10	1.70	0.20	2.30	27.70	13.40	47.00	0.80	259	2008
ПЕЧЕНАЯ	130	5.6	9.6	25.0	207.0	0.20	0.00	0.10	3.20	29.80	82.90	125.60	3.00	414	2012
СОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	20.3	83.0	0.00	1.60	0.00	0.00	11.10	2.70	2.00	0.10	к/к	к/к
ПЕЧЕНАЯ	50	3.4	0.4	21.5	103.8	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
за прием пищи:	590	22.1	32.6	101.5	788.7	0.70	14.50	0.50	10.10	127.40	156.50	354.00	8.50		
Полдник															
КАШКА ИЗ ТВОРОГА	65	28.1	22.3	34.1	442.2	0.10	0.10	0.30	2.60	134.40	28.00	316.80	3.20	237	2012
СОК ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0.0	0.0	18.6	74.3	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.60	2.30	0.00	411	2008
за прием пищи:	245	28.1	22.3	52.7	516.5	0.10	0.10	0.30	2.60	143.50	29.60	319.10	3.20		
за день:		57.6	76.4	219.1	1797.3	1.00	24.20	0.90	14.30	480.50	239.90	874.80	15.60		

3 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		
Завтрак															
ИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.5	8.6	26.6	210.4	0.10	0.80	0.00	0.50	159.20	20.40	125.30	0.60	к/к	к/к
С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	к/к	к/к
РБРОД С МАСЛОМ	35	1.8	11.8	10.4	154.7	0.00	0.00	0.10	0.30	6.50	7.10	21.40	0.40	1	2008
за прием пищи:	395	8.5	20.4	52.0	425.6	0.10	0.80	0.10	0.80	170.50	31.50	154.10	1.70		
II Завтрак															
ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
МЯСНЫЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40		2008
за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	0.01	2.00	0.00	0.10	12.80	8.00	25.00	1.80		
Обед															
СОУПКА С КУРОЙ	180	9.3	9.3	33.1	252.5	0.20	14.90	0.20	2.20	55.30	51.10	156.00	2.80	56	2012
КАШКА ПЕРЛОВИЧНАЯ	70	10.7	20.1	6.8	250.2	0.10	0.10	0.00	8.60	40.50	33.10	145.40	0.70	245	2012
САЛАТ С ПЕЧЕНЫМ ПОДСОЛОНКОМ	130	3.1	5.0	32.9	188.1	0.00	0.00	0.00	2.10	7.20	21.40	61.90	0.50	323	2008
КОМПОЗИЦИОНАЛЬНЫЙ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.60	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
за прием пищи:	610	26.5	34.8	107.4	846.7	0.40	15.00	0.20	14.00	119.80	116.90	407.50	6.00		
Полдник															
КОМПОЗИЦИОНАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	45	5.2	4.4	11.5	107.8	0.00	0.10	0.00	0.00	131.20	13.00	92.30	0.60		2012
КОМПОЗИЦИОНАЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.1	5.4	23.9	166.4	0.10	0.90	0.00	0.00	186.20	23.20	132.90	0.30	395	2012
за прием пищи:	225	10.3	9.8	35.4	274.2	0.10	1.00	0.00	0.00	317.40	36.20	225.20	0.90		
за день:		47.3	67.1	219.6	1 672.9	0.61	18.80	0.30	14.90	620.50	192.60	811.80	10.40		

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		
Завтрак															
ПЕРКУЛЕСОВАЯ	180	7.0	10.1	20.4	200.4	0.20	0.80	0.00	0.80	174.90	43.90	177.00	1.10	413	2012
ПЕЧЕНОЧНИК С МАСЛОМ	35	2.0	8.5	11.9	131.9	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	8.20	23.30	0.50	1	2008
ПЕЧЕНОЧНИК С САХАРОМ	180	0.4	0.0	15.4	63.0	0.00	0.10	0.00	0.00	9.20	7.90	14.90	1.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	9.4	18.6	47.7	395.3	0.20	0.90	0.10	1.00	190.80	60.00	215.20	3.00		
II Завтрак															
СЫРНЫЙ ФРУКТ	100	0.6	0.1	5.5	29.2	0.00	16.80	0.00	0.20	21.40	8.20	14.50	0.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.1	5.5	29.2	0.00	16.80	0.00	0.20	21.40	8.20	14.50	0.20		
Обед															
САЛАТ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	180	7.6	6.9	26.2	198.2	0.20	26.20	0.20	1.80	73.20	49.00	129.50	2.50	84	2008
КОШЕРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОСИСКОЙ	180	8.3	17.3	29.1	305.7	0.20	0.60	0.20	4.70	40.50	17.80	95.40	1.50	209	2008
СОУС ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	20.3	83.0	0.00	1.60	0.00	0.00	11.10	2.70	2.00	0.10	к/к	к/к
КОМПОТ С ЯБЛОК И ПЕЧЕНОЧНИК	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
Итого за прием пищи:	590	19.4	24.6	97.1	690.5	0.50	28.40	0.40	7.60	133.90	79.20	271.10	6.10		
Полдник															
КОФЕ С МОЛОКОМ	180	4.5	4.9	22.1	150.4	0.10	0.80	0.00	0.00	154.50	20.70	113.90	0.40	к/к	к/к
ПЕЧЕНОЧНИК	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80		2008
Итого за прием пищи:	220	7.5	8.8	51.9	317.2	0.10	0.80	0.00	0.00	166.10	28.70	149.90	1.20		
Итого за день:		36.9	52.1	202.2	1 432.2	0.80	46.90	0.50	8.80	512.20	176.10	650.70	10.50		

5 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		
Завтрак															
ГРЕЧНЕВАЯ	180	7.6	9.2	26.2	218.2	0.20	0.80	0.00	1.90	175.40	66.80	184.30	2.00	414	2012
С САХАРОМ	180	0.4	0.0	15.4	83.0	0.00	0.10	0.00	0.00	12.40	8.60	14.90	1.40	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	40	2.1	8.6	12.4	134.3	0.00	0.00	0.10	0.20	7.00	8.50	24.20	0.50		2012
Итого за прием пищи:	400	10.1	17.8	54.0	415.5	0.20	0.90	0.10	2.10	194.80	83.90	223.40	3.90		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		2008
С САХАРОМ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	120	1.7	1.0	25.1	116.2	0.00	2.00	0.00	0.00	9.20	5.80	17.00	1.60		
Обед															
ПЕЧЕНЬЕ С КРУПОЙ	180	7.0	7.0	27.6	201.7	0.20	11.50	0.30	2.00	43.50	44.00	125.90	1.90	98	2008
ПЕЧЕНЬЕ ЛЕНИВЫЕ	180	8.0	16.3	20.9	265.3	0.30	35.50	0.20	2.10	106.60	45.60	117.10	2.50	306	2008
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	1.40	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
Итого за прием пищи:	590	18.4	23.7	83.1	622.9	0.60	47.00	0.50	5.20	166.10	100.70	287.20	6.40		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ СО СГУЩЕННОЙ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	22.1	30.1	61.0	600.7	0.20	0.40	0.40	4.70	182.80	32.70	319.50	3.50	447	2012
С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	22.1	30.1	75.6	658.8	0.20	0.40	0.40	4.70	188.60	34.00	319.50	3.50		
Итого за день:		52.3	72.6	237.8	1 813.4	1.00	50.30	1.00	12.00	558.70	224.40	847.10	15.40		

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		
Завтрак															
ПЛОДЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8.0	15.3	16.5	236.1	0.00	0.10	0.20	0.80	207.40	11.90	120.40	0.90	206	2012
ХЛЕБ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	4.70	7.40	0.70	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	35	2.0	9.9	11.5	143.0	0.00	0.00	0.10	0.30	6.80	7.90	22.90	0.50		2012
Итого за прием пищи:	395	10.2	25.2	43.0	439.6	0.00	0.10	0.30	1.10	222.20	24.50	150.70	2.10		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
ХЛЕБ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	0.01	2.00	0.00	0.10	12.80	8.00	25.00	1.80		
Обед															
ПЕЧЕНЬЕ С ВЕРМИШЕЛЕВЫМ С КУРОЙ	180	8.7	8.0	39.9	267.6	0.20	14.10	0.20	2.70	52.60	48.20	141.50	2.30	101	2008
ХЛЕБ	180	6.2	19.8	32.5	333.4	0.10	1.80	0.30	4.60	33.40	33.00	102.80	1.30	265	2008
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.60	0.00	0.00	376	2012
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
Итого за прием пищи:	590	18.3	28.2	108.5	762.7	0.40	15.90	0.50	8.40	102.80	92.50	288.50	5.60		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ С КОЛБАСОЙ	35	8.3	11.3	10.6	177.7	0.10	0.00	0.00	0.20	19.80	18.40	111.30	1.50	12	2008
ХЛЕБ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	1.10	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	215	8.3	11.3	23.7	230.0	0.10	0.00	0.00	0.20	25.10	19.50	111.30	1.50		
Итого за день:		38.8	66.8	200.0	1 558.7	0.51	18.00	0.80	9.80	362.90	144.50	575.50	11.00		

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		
Завтрак															
РИСОВАЯ	180	5.4	8.9	23.5	196.0	0.10	0.80	0.00	0.20	170.50	25.50	133.70	0.50	415	2012
С МОЛОКОМ	180	1.7	1.6	17.3	89.6	0.00	0.30	0.00	0.00	59.00	10.30	43.40	0.80	к/к	к/к
ХЛЕБЫ С МАСЛОМ	40	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	8.10	10.20	28.60	0.60		2012
Итого за прием пищи:	400	9.6	19.1	55.6	431.8	0.10	1.10	0.10	0.40	237.60	46.00	205.70	1.90		
II Завтрак															
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.00	8.80	0.00	0.60	14.10	7.00	9.70	1.90		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.00	8.80	0.00	0.60	14.10	7.00	9.70	1.90		
Обед															
С КУРИЦЕЙ	180	9.9	9.2	38.0	276.6	0.20	24.40	0.20	2.40	81.80	62.50	169.80	3.20	62	2012
СЕТЬ МЯСНАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	60	10.5	33.6	1.1	349.2	0.20	0.40	0.10	5.00	42.90	15.20	129.70	1.60	272	2008
С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	130	5.5	10.5	34.0	251.1	0.20	16.30	0.10	0.40	86.60	48.00	145.30	2.00	335	2008
СОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	19.7	80.7	0.00	1.60	0.00	0.00	11.10	2.70	2.00	0.10	к/к	к/к
С ОРЕХАМИ	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
Итого за прием пищи:	600	29.4	53.7	114.3	1061.2	0.70	42.70	0.40	8.90	231.30	138.10	491.00	8.90		
Полдник															
С МОЛОКОМ	180	5.5	5.9	23.0	168.5	0.10	0.90	0.00	0.00	186.20	27.90	141.40	0.60	к/к	к/к
С ПИЦЕЙ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30		2008
Итого за прием пищи:	220	7.9	7.8	53.0	314.9	0.10	0.90	0.00	0.00	190.60	31.50	161.40	0.90		
Итого за день:		47.3	81.0	231.5	1849.3	0.90	53.50	0.50	9.90	673.60	222.60	867.80	13.60		

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		
Завтрак															
"ДРУЖБА"	180	6.2	9.1	26.2	211.2	0.10	0.80	0.00	0.40	167.70	29.80	145.10	0.70	190	2008
С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	к/к	к/к
ХЛЕБЫ С СЫРОМ	35	3.9	3.2	9.8	84.0	0.00	0.10	0.00	0.00	92.60	10.30	67.80	0.50		2012
за прием пищи:	395	10.3	12.3	51.0	355.7	0.10	0.90	0.00	0.40	265.10	44.10	220.30	1.90		
II Завтрак															
СЫРНЫЙ ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
САЛАТ ФЕЛЬДЕНСКИЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	180	11.4	8.7	36.0	268.5	0.30	14.10	0.20	3.90	63.20	60.10	169.20	3.20	99	2008
САЛАТ	50	4.4	16.6	6.6	193.9	0.20	1.80	0.30	2.30	31.60	16.10	56.60	1.00	259	2008
ПЕШЕЧКА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.3	10.5	28.4	233.1	0.20	0.30	0.10	5.50	33.50	94.10	143.50	3.50	181	2008
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.60	0.00	0.00	376	2012
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
за прием пищи:	590	25.5	36.2	107.1	857.2	0.80	16.20	0.60	12.80	145.10	181.60	413.50	9.70		
Полдник															
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	70	4.5	8.3	32.4	220.2	0.00	0.20	0.00	3.80	49.00	10.10	53.50	0.50	204	2008
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	23.1	92.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	1.40	2.00	0.00	411	2008
за прием пищи:	250	4.5	8.3	55.5	312.3	0.00	0.20	0.00	3.80	56.80	11.50	55.50	0.50		
за день:		40.7	57.2	223.4	1572.2	0.90	27.30	0.60	17.60	483.00	245.20	700.30	14.30		

9 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		
Завтрак															
ОМЛЕТ МОЛОЧНЫЙ	180	6.4	9.0	25.9	210.4	0.10	0.80	0.00	0.50	167.40	20.70	126.20	0.70	112	2008
ТОСТ С МАСЛОМ	35	1.7	8.5	9.9	122.4	0.00	0.00	0.10	0.20	5.80	6.80	19.70	0.40	1	2008
ТОСТ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
за прием пищи:	395	8.2	17.5	50.6	392.1	0.10	0.80	0.10	0.70	175.80	29.50	149.60	1.50		
II Завтрак															
КОФЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		2008
ЧАЙ	20	1.5	2.0	14.9	63.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40		2008
за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.7	125.1	0.00	0.80	0.00	0.00	12.10	7.60	24.30	1.70		
Обед															
СОУП С КУРОЙ	180	10.4	10.1	26.1	237.3	0.20	13.20	0.30	2.40	64.00	48.80	170.30	2.90	64	2012
КАШКА ПШЕНИЧНАЯ	70	10.0	10.3	2.2	141.7	0.10	1.00	0.30	4.50	33.40	37.70	149.40	0.90	229	2008
КАШКА РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.4	10.2	35.9	248.7	0.00	0.00	0.00	4.40	24.10	24.30	71.10	0.60	323	2008
СОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	19.7	80.7	0.00	1.60	0.00	0.00	11.10	2.70	2.00	0.10	к/к	к/к
КОМПОЗИТ РЖАНОЙ	50	3.4	0.4	21.5	103.6	0.10	0.00	0.00	1.10	9.10	9.70	44.20	2.00		2008
за прием пищи:	610	27.3	31.0	105.4	812.0	0.40	15.80	0.60	12.40	141.70	123.20	437.00	6.50		
Полдник															
КАШКА ИЗ ТВОРОГА	65	26.9	22.9	22.4	405.7	0.10	0.10	0.30	2.60	146.60	26.30	326.60	3.10	237	2012
КОМПОЗИТ НАПИТОК	180	5.2	5.6	23.9	167.8	0.10	0.90	0.00	0.00	188.10	23.40	136.00	0.30	к/к	к/к
за прием пищи:	245	32.1	28.5	46.3	573.5	0.20	1.00	0.30	2.60	334.70	49.70	462.60	3.40		
за день:		69.6	79.1	227.0	1 902.7	0.70	18.40	1.00	15.70	664.30	210.00	1 073.50	13.10		

10 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		
Завтрак															
ША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6.4	9.4	22.1	199.0	0.20	0.80	0.00	0.70	181.60	39.70	164.90	0.90	413	2012
И С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	4.70	7.40	0.70	к/к	к/к
ПЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	8.5	11.9	131.9	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	8.20	23.30	0.50	1	2008
Итого за прием пищи:	395	8.6	17.9	49.0	391.4	0.20	0.80	0.10	0.90	196.30	52.60	195.60	2.10		
II Завтрак															
Х ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
НИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	120	1.7	1.0	24.9	116.2	0.01	2.00	0.00	0.10	9.20	5.80	17.00	1.60		
Обед															
ПЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ	180	8.5	8.7	32.5	243.2	0.20	14.10	0.20	2.90	52.90	62.80	156.70	2.50	403	2012
АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	12.4	37.6	5.9	411.7	0.30	0.40	0.10	5.00	45.70	20.00	148.00	1.80	272	2008
ПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	4.5	9.4	28.1	214.8	0.10	0.30	0.10	3.00	27.60	9.10	40.70	1.00	331	2008
Б РЖАНОЙ	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.60	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	600	28.8	56.1	102.6	1 031.4	0.70	14.80	0.40	12.00	143.00	103.20	389.60	7.30		
Полдник															
ПЕРБРОД С СЫРОМ	45	7.2	4.5	24.6	168.6	0.10	0.10	0.00	0.00	131.50	21.80	112.70	1.10	3	2008
И С САХАРОМ	180	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	225	7.4	4.5	39.6	229.1	0.10	0.10	0.00	0.00	136.30	25.80	120.10	1.80		
Итого за день:		46.5	79.5	216.1	1 768.1	1.01	17.70	0.50	13.00	484.80	187.40	722.30	12.80		