



1 ДЕНЬ

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fо, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	
<b>Завтрак</b>																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,10	0,81	0,39	0,15	19,32	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,59	10,40	40,27	277,68	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	103,92	30,13	128,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174	2011			
КАША С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,02	0,52	0,02	0,00	0,00	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,94	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,65	73,19	631,30	0,18	1,11	0,23	2,22	1,09	445,39	122,43	405,47	3,59	546,48	26,22	0,05	0,02					
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																							
БОРЩ С КЛУБНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	8,40	12,90	15,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011			
ГУЛЯШ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,66	0,25	2,39	0,00	51,13	22,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,68	41,22	30,13	117,89	1,00	312,90	6,06	0,04	0,00	280	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	312	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,85	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	7,20	7,60	34,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	840	26,95	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,68	139,59	112,43	346,85	7,45	1 768,68	24,38	0,12	0,00					
<b>Полдник</b>																							
ВАРЯШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	50,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,90	0,00	14,00	6,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011			
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	104,16	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00					
Всего за день:		55,35	55,68	231,11	1 707,68	0,71	42,61	0,78	10,06	1,17	602,92	231,36	948,70	15,41	2 553,17	52,60	0,17	0,02					

1

2 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fо, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	
<b>Завтрак</b>																							
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,90	9,00	22,20	0,42	199,80	0,00	0,00	0,00					
КОТЛЕТЫ ЛОМАННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,02	2,03	229,41	3,55	0,03	0,00	271	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	9,94	94,83	0,77	0,01	0,01	203	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	525	19,46	32,76	63,37	610,65	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	72,37	45,61	196,85	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01					
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,35	0,00	1,59	0,00	19,38	11,52	22,90	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011			
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	106	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	170	14,40	8,80	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	0,67	0,10	0,03	291	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ХЛЕБ РЖАНОУ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,03	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	103,38	710,62	0,35	9,09	0,49	8,70	0,15	103,15	100,39	359,92	6,98	951,26	17,98	0,15	0,04					
<b>Полдник</b>																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																							
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	40	4,64	6,99	12,03	130,44	0,04	0,09	0,07	0,59	0,06	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,63	4,85	9,31	194,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	262,00	18,00	0,00	0,00	83	2022			
Итого за прием пищи:	340	10,37	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	395,60	71,09	222,00	1,00	255,00	0,00	0,01	0,00	338	2011			
Всего за день:		55,50	63,05	208,64	1 628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	752,12	197,52	803,69	12,54	2 050,34	50,11	0,21	0,05					

2

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г		Зеленый чай, г		В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		Углеводы, г	Углеводы, г																	
<b>Завтрак</b>																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	28,69	18,48	21,31	386,08	0,06	0,11	0,28	0,11	0,49	0,22	0,30	204,71	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	223	2005			
МОЛОКО СЛАДКОЕ	25	1,75	2,08	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,08	0,01	0,06	0,01	89,03	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	8,00	0,03	10,00	0,01	0,33	0,06	0,02	0,02	14,50	8,00	11,00	2,20	274,00	2,00	0,01	0,00	338	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,66	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	36,92	21,10	67,47	692,69	0,14	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,69	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,09	0,00	0,00	0,02	13,90	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	21,11	136,51	0,09	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022				
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (ВОУ)	95	11,37	16,73	8,99	231,77	0,05	0,64	0,02	2,56	0,06	0,08	14,50	18,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	22,93	205,26	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,68	0,04	0,00	145	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОУ	35	2,32	0,23	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	33,60	8,80	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021				
Итого за прием пищи:	830	23,51	30,73	102,11	766,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,99	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																									
СЛОЖКА С КОУЛОМ	70	3,78	10,24	18,36	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023				
ВИСКОМОНАЖНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,60	0,00	0,04	0,00	308	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,80	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	350	9,70	14,94	35,18	351,47	0,13	61,27	0,09	2,24	0,25	0,74	264,28	45,01	241,23	0,93	535,66	4,79	0,07	0,01	0,00	0,00				
Всего за день:		64,13	66,77	204,46	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	685,43	215,69	970,17	12,88	2 768,87	32,04	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00			

3

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г		Зеленый чай, г		В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		Углеводы, г	Углеводы, г																	
<b>Завтрак</b>																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,09	0,00	0,00	0,02	13,90	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011			
ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	18,94	5,43	1,80	132,83	0,11	3,26	0,15	2,33	0,09	0,12	53,53	85,73	289,27	1,10	592,59	180,85	0,76	0,02	81	2023				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,03	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	784,69	6,55	0,04	0,00	312	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	80,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	1,59	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	8,00	16,80	0,40	25,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	560	27,24	11,32	68,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	102,65	194,56	436,50	7,29	1 738,77	194,88	0,61	0,02	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																									
ИРРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,52	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,56	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
СУП-ЛАЩА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,09	14,33	120,61	0,02	4,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,84	30,30	0,41	49,90	1,65	0,60	0,01	113	2011				
ЧАХОХКЕЛИ ИЗ КУР	90	18,29	17,23	3,84	234,96	0,06	1,46	0,07	0,31	0,00	0,12	20,49	17,51	141,96	1,47	215,64	5,94	0,11	0,02	12	2023				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,66	0,04	1,99	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,23	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	33,60	8,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,80	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,83	0,23	6,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	63,19	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04	0,00	0,00				
<b>Полдник</b>																									
ПЫРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,60	183,26	1,26	143,68	6,28	0,04	0,02	101	2023				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,66	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021				
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,66	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	166,92	6,28	0,04	0,02	101	2023				
Всего за день:		61,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	348,41	233,25	950,76	14,53	2 603,53	212,00	1,00	0,08	0,00	0,00				

5 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАКРОНЪЕМИИ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	106,38	16,08	92,56	0,39	179,15	8,57	0,01	0,09	0,09	101		
КОРЖИКИ НАПОЛНЕННЫЕ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,49	105,89	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	112,06	20,38	91,66	0,46	173,84	9,60	0,00	0,00	0,00	11		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,30	9,30	47,00	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	15,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,86	0,06	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	8,05	11,55	28,40	45,15	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	535	12,15	13,25	75,05	470,87	0,19	1,02	0,09	2,28	0,14	242,49	56,81	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,09	0,09			
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,06	8,40	12,00	15,60	0,80	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	95,65	0,09	9,50	0,20	2,34	0,00	32,78	21,21	48,80	0,89	396,59	3,90	0,02	0,00	0,00	99		
БИШКОТИ ОСОБЕНЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (ФРУ)	95	14,33	22,55	11,43	305,98	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	12,72	24,14	148,41	2,56	278,02	5,92	0,04	0,00	0,00	269		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	3,04	30,45	185,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,68	41,23	64,83	0,77	0,01	0,01	0,01	203		
СОС ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,56	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	12,56	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	359		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	84,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,80	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,78	0,04	0,50	0,00	0,44	0,00	0,02	3,50	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	815	27,69	34,17	103,05	890,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	266	91,63	313,64	9,12	1 202,83	14,91	0,06	0,01	0,01			
<b>Полдник</b>																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,09	0,10	0,81	0,89	19,92	4,35	69,55	0,91	59,35	8,05	0,02	0,01	0,01	209		
МОЛОЖО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	264,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШКА)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,60	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	339		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,03	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	249,53	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	40,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01	0,01			
Всего за день:		51,87	57,15	205,51	1 650,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,36	191,34	776,81	16,21	2 401,87	61,53	0,14	0,02			

5

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	101,13	13,05	77,03	0,39	149,68	8,32	0,00	0,00	0,00	120		
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
МОЛОКОЖИРНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	180	5,04	4,50	6,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	306		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,29	278,00	2,00	0,91	0,00	338		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,80	23,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	535	16,16	12,98	81,56	516,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	477	65,15	324,73	4,11	778,68	10,32	0,05	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,06	8,40	12,00	15,60	0,80	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71		
СУП ПО-ДОНАШЬЕ	250	3,55	4,59	16,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	0,01	108		
ЖАРКОЕ ПО-ДОНАШЬЕ	170	15,70	17,60	16,10	280,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	0,00	259		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,80	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,09	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,60	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	83,14	707,49	0,43	28,03	0,35	6,75	0,15	0,31	98,24	98,03	338,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,01			
<b>Полдник</b>																						
ВАРША С ТВОРОГОМ И ИЗМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	90,16	21,80	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55		
МОЛОКОЖИРНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	190,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	366		
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,86	372,55	1,47	282,00	0,00	0,04	0,00			
Всего за день:		95,96	43,55	233,72	1 644,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	789,48	213,16	1 038,07	12,91	2 804,91	30,26	0,20	0,01			

6





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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	574,37	574,55	2128,57	16385,47	7,69	499,61	4203,00	112,01	66,00	10,08	6637,79	2291,79	147,32	7123,00	0,73	19,67	0,35
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1638,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	14,73	712,30	0,07	1,99	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	608	328

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2	
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1	
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9	
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2	
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	111,3	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5	
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	9	25	20	20			25					90	9		100			0,7	2,8	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8	
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0					
Птица	21		81,6					82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3	
Рыба	34,8								66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380		180	180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0	
Творог	30	38		138	45		38				45	304	30		101	5,4	2,7	0,9	50,3	
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12		61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3	
Сметана	6	5		20,4				30		5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1	
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	17,3	179,7	18		100	0,6	15,1	3,9	158,6	
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	3,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9	
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		29,2	239,6	24		100	3,6	4,6	3,9	75,9	
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	179,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6					45						45	5	-1	75	0,3	0,4	3,4	18,8	
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1	0,2	0,2	1,3	
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1	0,6	0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	0,3			0,3						0,3	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	1,8								18			18	1,8		100				7,4	
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	2,2	18	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2											18	1,8	-1,2	0					
																66,3	78,3	242,7	1 984,3	