

Период: Осень-зима

Возраст: от 7 до 11 лет

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		
Завтрак													
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,06	18,28	3,82	207,10	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	32,11	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,04	6,50	44,99	266,92	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	38,82	309	2011
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,49	0,37	29,54	139,43	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	13,54		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	377	2011
Итого за прием пищи:	671	24,94	28,33	155,23	976,19	2,14	0,38	0,18	0,18	0,11	111,56		
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,47	7,22	16,76	142,77	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	46,99	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	25,15	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,28	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	23,08	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	17,36	375	2011
Итого за прием пищи:	828	31,11	36,30	119,56	932,23	18,40	0,52	0,38	0,40	0,15	132,82		
Всего за день:		58,52	71,85	291,55	2 051,19	27,27	0,98	0,63	0,80	0,26	291,37		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,74	43,45	303,97	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	114,90	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,26	0,18	14,87	70,16	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,81	
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	2011
Итого за прием пищи:	602	15,71	21,18	83,04	591,89	11,87	0,18	0,25	0,17	0,15	415,00	
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ	60	1,27	3,73	5,42	60,60	12,70	0,04	0,03	0,00	0,00	15,05	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (250/5)	255	3,69	3,65	20,16	128,65	6,64	0,09	0,06	0,20	0,00	29,98	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	17,02	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,13	22,81	27,92	334,08	13,56	0,16	0,14	0,08	0,23	58,16	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,36	0,31	15,09	72,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,41	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	2011
Итого за прием пищи:	901	23,13	53,55	120,46	1 056,43	33,90	0,60	0,34	0,43	0,23	144,28	
Всего за день:		42,53	78,38	223,66	1 776,97	52,41	0,87	0,65	0,80	0,38	589,26	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	20,77	268	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	171.1	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	53	4,02	0,33	26,47	124,92	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	12,13		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	389	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	583	27,77	28,85	119,80	847,71	2,92	0,49	0,29	0,23	0,17	78,72		
Обед													
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,33	7,98	13,43	136,18	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	63,97	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,37	10,07	8,20	157,44	1,63	0,06	0,08	0,07	0,02	33,13	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	16,33	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,13	0,25	20,57	97,10	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,43		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	342.1	2011
Итого за прием пищи:	881	21,30	28,50	130,95	869,60	15,07	0,31	0,25	0,42	0,19	157,02		
Всего за день:		51,40	65,33	264,18	1 853,49	26,83	0,85	0,61	0,95	0,36	299,71		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,96	11,41	41,35	291,61	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,93	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/30)	60	9,36	9,15	14,73	180,60	0,21	0,06	0,11	0,10	0,00	270,90	1	2011
ПЕЧЕНЬЕ	38	2,85	3,72	28,27	158,46	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,02		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	377	2011
Итого за прием пищи:	540	18,33	24,29	99,27	692,23	1,87	0,15	0,26	0,17	0,15	407,14		
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,97	8,13	5,70	100,56	4,43	0,03	0,03	0,16	0,00	18,47	67	2011
ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,11	7,04	9,46	110,88	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	56,60	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,28	21,28	12,14	269,97	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02	24,63	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,13	9,64	36,62	254,01	0,00	0,05	0,04	0,05	0,17	31,51	171,3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,35	0,35	28,60	134,99	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	13,11		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	389	2011
Итого за прием пищи:	927	23,46	46,98	129,07	1 035,41	20,59	0,48	0,27	0,53	0,19	164,12		
Всего за день:		43,90	78,31	237,80	1 838,52	34,99	0,68	0,59	0,98	0,34	627,86		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	20,77	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,65	10,74	48,62	309,78	0,00	0,04	0,03	0,06	0,19	18,19	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,89	0,32	25,59	120,78	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,73		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	382	2011
Итого за прием пищи:	601	25,25	31,48	127,93	896,05	1,84	0,28	0,27	0,26	0,19	169,31		
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (250/5)	255	6,63	6,16	18,87	157,84	4,69	0,18	0,07	0,25	0,00	43,19	102	2011
ПШЕНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	17,02	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,09	5,44	38,89	229,03	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	33,02	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	0,31	24,84	117,23	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,39		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	17,36	375	2011
Итого за прием пищи:	925	29,11	35,32	138,25	990,57	32,49	0,67	0,25	0,61	0,09	143,18		
Всего за день:		60,99	72,96	285,05	2 044,46	39,02	1,13	0,59	1,12	0,28	355,68		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		
Завтрак													
КАША вязкая молочная ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,31	355,38	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	109,36	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,18	0,01	0,08	0,08	0,00	220,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,02	0,01	0,00	0,00	8,00	56	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ "ШОКОЛАД"	200	5,20	4,40	31,20	184,60	1,00	0,06	0,00	0,16	0,00	135,40		
Итого за прием пищи:	531	20,13	23,79	109,97	737,37	6,70	0,21	0,24	0,30	0,15	480,81		
Обед													
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	45	1,35	0,09	2,84	17,46	1,80	0,04	0,02	0,00	0,00	8,10	12	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,33	7,98	13,43	136,18	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	60,66	82	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	17,02	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,28	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	24,72	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,08	0,41	33,42	157,72	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	15,32		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	430	2008
Итого за прием пищи:	882	28,97	42,01	133,49	1 025,97	11,64	0,69	0,34	0,49	0,15	138,02		
Всего за день:		51,43	73,78	256,89	1 899,52	27,18	0,95	0,65	1,09	0,30	679,49		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			Са, мг
Завтрак													
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,37	10,07	8,20	157,44	1,63	0,06	0,08	0,07	0,02	33,13	297	2011
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	150	3,52	5,00	9,16	97,85	36,00	0,05	0,07	0,03	0,09	91,98	323	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,09	0,28	13,35	64,25	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,67		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	379	2011
Итого за прием пищи:	522	20,34	18,70	77,30	562,29	38,15	0,27	0,31	0,12	0,11	251,39		
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,64	80,76	18,96	0,05	0,03	0,12	0,00	16,78	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (250/5)	255	3,69	3,65	20,16	128,65	6,64	0,09	0,06	0,20	0,00	29,98	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00	18,81	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200	20,37	9,10	42,58	333,87	0,00	0,56	0,13	0,04	0,14	89,78	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	16,10		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	59	3,92	0,52	25,12	120,85	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,67		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	389	2011
Итого за прием пищи:	984	44,15	34,53	158,18	1 121,07	28,47	0,99	0,39	0,54	0,14	194,72		
Всего за день:		68,18	56,88	255,64	1 812,01	73,26	1,35	0,76	0,86	0,25	476,09		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
													Са, мг
Завтрак													
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	10,98	28,79	3,63	318,23	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	18,89	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,88	0,23	18,94	89,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,68		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	430	2008
Итого за прием пищи:	508	23,57	38,95	83,01	775,60	1,84	0,58	0,25	0,06	0,14	57,80		
Обед													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	80	1,42	5,01	7,99	83,20	5,98	0,06	0,04	0,00	0,00	12,05	42	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,47	7,22	16,76	142,77	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	46,99	96	2011
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	13,34	9,91	5,03	178,08	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	28,44	261	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,65	10,74	48,62	309,78	0,00	0,04	0,03	0,06	0,19	18,19	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	17,36	375	2011
Итого за прием пищи:	935	28,96	33,63	145,41	1 018,20	23,90	0,50	1,31	4,74	0,19	142,88		
Всего за день:		55,00	79,80	245,18	1 936,57	32,47	1,16	1,63	5,02	0,33	247,67		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			Са, мг
Завтрак													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,61	5,08	3,57	62,87	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	11,55	67	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14,83	18,76	8,37	261,62	0,61	0,06	0,12	0,08	0,05	39,13	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,21	4,85	33,20	197,46	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	28,94	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,87	0,25	11,98	57,62	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,09		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	430	2008
Итого за прием пищи:	598	25,77	29,29	92,19	734,30	3,38	0,25	0,20	0,20	0,13	98,91		
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (250/5)	255	6,63	6,16	18,87	157,84	4,69	0,18	0,07	0,25	0,00	43,19	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	43,88	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,30	18,18	22,32	266,61	10,84	0,13	0,11	0,06	0,18	46,60	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	342.1	2011
Итого за прием пищи:	840	27,63	30,69	119,43	868,15	27,31	0,58	0,36	0,83	0,18	170,63		
Всего за день:		60,03	66,14	230,49	1 760,29	35,38	1,01	0,63	1,28	0,31	312,73		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		
Завтрак													
КАША вязкая молочная из пшшена с маслом и сахаром (200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,59	0,52	0,18	0,13	0,06	0,15	117,91	173	2011
БУТЕРБРОД с сыРОМ и маслом (20/20/10)	50	6,29	14,35	9,90	195,20	0,14	0,04	0,08	0,14	0,15	181,80	1	2011
ЯЙЦА вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	209	2011
ХЛЕБ пшЕНИЧный	32	2,45	0,20	16,12	76,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,39		
ЧАЙ с сахаром (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	430	2008
Итого за прием пищи:	542	22,34	31,56	95,86	757,17	0,66	0,29	0,38	0,30	1,19	332,02		
Обед													
ГОРОШЕК зеленый консервированный ПОРЦИОННО	35	1,05	0,07	2,21	13,58	1,40	0,03	0,01	0,00	0,00	6,30	10	2012
ИЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с КАРТОФЕЛЕМ и СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,11	7,04	9,46	110,88	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	56,60	88	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ с соусом (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	20,77	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,90	18,54	22,99	275,81	15,41	0,12	0,10	0,67	0,14	58,27	143	2011
ХЛЕБ пшЕНИЧный	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35		
ХЛЕБ РЖ.-пшЕНИЧный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	349	2011
Итого за прием пищи:	890	23,45	42,66	106,00	902,92	30,66	0,40	0,29	1,13	0,14	167,95		
Всего за день:		47,90	81,26	211,32	1 770,97	43,85	0,74	0,73	1,71	1,33	556,57		