

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>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	0,13	0,6	0,23	0,66	50,25	18,95	172,6	1,85		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/10	7,4	9,4	46,6	300,5	0,1	0	0,1	1,6	12,7	9,8	54,9	1,3	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	0,1	0	0	0,9	9,9	5,9	34,3	0,4	422	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>63,59</b>	<b>56,1</b>	<b>165,71</b>	<b>1431,23</b>	<b>0,57</b>	<b>2,0</b>	<b>0,44</b>	<b>6,46</b>	<b>496,75</b>	<b>101,45</b>	<b>739,0</b>	<b>7,85</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	11,2	14,1	15,8	239,3	0	9,9	0,2	0,6	62,1	37,2	132,8	2,3	76	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	150	14,61	22,75	10,8	308,31	0,12	4,3	0,62	4,81	47,79	29,85	152,35	1,66	310	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>38,90</b>	<b>44,67</b>	<b>149,64</b>	<b>1164,49</b>	<b>0,36</b>	<b>32,2</b>	<b>0,96</b>	<b>7,41</b>	<b>174,42</b>	<b>204,43</b>	<b>541,99</b>	<b>9,66</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>102,49</b>	<b>100,77</b>	<b>315,35</b>	<b>2595,72</b>	<b>0,93</b>	<b>34,2</b>	<b>1,40</b>	<b>13,87</b>	<b>671,17</b>	<b>305,88</b>	<b>1280,9</b>	<b>17,51</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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>															
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ	110	13,8	11,3	3,0	170,0	0,1	1,8	0,4	0,3	23,8	21,7	125,1	1,2	310	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011
ОЛАДЬИ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	0,1	0	0	2,1	11,6	6,9	38,2	0,4	401	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25,7</b>	<b>28,1</b>	<b>109,7</b>	<b>799,6</b>	<b>0,6</b>	<b>35,7</b>	<b>0,5</b>	<b>4,9</b>	<b>133,8</b>	<b>96,3</b>	<b>335,9</b>	<b>9,7</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	10,0	19,9	24,7	317,6	0,3	7,9	0,2	0,4	29,9	41,4	142,9	1,8	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	31,4	31,3	23,0	500,0	0,3	12,0	0	3,8	29,3	58,9	317,2	4,9	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	50	5,0	1,0	28,1	140,5	0,1	0,1	0	0	28,6	8,4	47,6	0,4	434	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1190</b>	<b>57,8</b>	<b>67,3</b>	<b>155,3</b>	<b>1485,7</b>	<b>1,05</b>	<b>41,4</b>	<b>0,40</b>	<b>10,1</b>	<b>373,5</b>	<b>168,8</b>	<b>802,0</b>	<b>10,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83,5</b>	<b>95,4</b>	<b>265,0</b>	<b>2285,3</b>	<b>1,65</b>	<b>77,1</b>	<b>0,90</b>	<b>15,0</b>	<b>507,3</b>	<b>265,1</b>	<b>1137,9</b>	<b>20,2</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		150	100												
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>39,72</b>	<b>48,4</b>	<b>116,62</b>	<b>1064,88</b>	<b>0,51</b>	<b>48,7</b>	<b>0,51</b>	<b>8,3</b>	<b>227,84</b>	<b>144,34</b>	<b>518,82</b>	<b>8,62</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	20,0	16,7	22,9	321,0	0,3	6,0	0,2	2,9	50,2	52,4	203,9	3,7	99	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	20,9	6,0	0,3	138,7	0,1	0,5	0	0,5	50,3	67,5	294,8	1	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>51,82</b>	<b>39,48</b>	<b>111,8</b>	<b>1008,53</b>	<b>0,71</b>	<b>33,15</b>	<b>0,25</b>	<b>7,27</b>	<b>220,21</b>	<b>191,17</b>	<b>723,45</b>	<b>11,96</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>91,54</b>	<b>87,88</b>	<b>228,42</b>	<b>2073,41</b>	<b>1,22</b>	<b>81,85</b>	<b>0,76</b>	<b>15,57</b>	<b>448,05</b>	<b>335,51</b>	<b>1242,27</b>	<b>20,58</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		18,7	41,1													
<b>Завтрак</b>																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	24,9	18,7	0	443,8	0	0,2	0,2	0,7	202,0	33,4	271,8	1,5	234	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8	340	2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	340	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>32,4</b>	<b>24,0</b>	<b>124,5</b>	<b>861,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	<b>359,0</b>	<b>77,3</b>	<b>426,5</b>	<b>8,1</b>			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1	1	2008	
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	0	0	0	0	11	1	7,2	0	0	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	350	2,6	6,9	9,1	110,6	0	18,7	0,2	3,1	64,8	24,6	45,8	1,1	87	2011	
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	110	17,5	18,8	14,8	297,0	0,1	0	0	0,3	14,5	28,1	171,9	2,7	474	1997	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0,04	0	0,04	0,4	14,65	34,63	103,9	0,8	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	340	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	340	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>	<b>34,6</b>	<b>38,43</b>	<b>126,02</b>	<b>1019,79</b>	<b>0,44</b>	<b>45,2</b>	<b>0,54</b>	<b>5,5</b>	<b>383,25</b>	<b>154,03</b>	<b>605,3</b>	<b>8,8</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>67,0</b>	<b>62,43</b>	<b>250,52</b>	<b>1881,19</b>	<b>0,64</b>	<b>53,6</b>	<b>0,74</b>	<b>8,6</b>	<b>742,25</b>	<b>231,33</b>	<b>1031,8</b>	<b>16,9</b>				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	300	9,6	11,4	41,8	0,2	0,4	0,1	2,3	106,9	83,9	239,8	2,4	413	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>24,88</b>	<b>29,94</b>	<b>102,0</b>	<b>0,41</b>	<b>0,4</b>	<b>0,22</b>	<b>4,87</b>	<b>481,42</b>	<b>112,73</b>	<b>501,3</b>	<b>4,5</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,24	5,16	20,16	0,11	9,6	0,24	0,24	30	31,2	87,6	1,2	91	2008	
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	44,7	48,6	10,2	0,1	3,0	0	6,6	29,6	51,2	385,2	5,7	259	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	0,1	0	0	1,7	13,5	14,3	65,3	3		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>	<b>59,44</b>	<b>74,36</b>	<b>129,36</b>	<b>0,65</b>	<b>53,7</b>	<b>0,44</b>	<b>15,14</b>	<b>196,0</b>	<b>173,5</b>	<b>713,3</b>	<b>17,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>84,32</b>	<b>104,30</b>	<b>231,36</b>	<b>1,06</b>	<b>54,1</b>	<b>0,66</b>	<b>20,01</b>	<b>677,42</b>	<b>286,23</b>	<b>1214,6</b>	<b>21,7</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		0,9	5,2													
<b>Завтрак</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011	
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	0,2	1,2	0,1	1,7	16,7	30,5	242,7	2,3	255	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	6,19	41,15	250,26	0,08	0	0	1,03	5,16	9,03	46,44	1,03	209	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	0,07	0,1	0,01	0,55	16,54	10,18	46,1	1,14	451	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>44,57</b>	<b>34,28</b>	<b>151,21</b>	<b>1094,38</b>	<b>0,46</b>	<b>6,1</b>	<b>1,11</b>	<b>6,88</b>	<b>80,20</b>	<b>79,61</b>	<b>404,34</b>	<b>7,57</b>			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	11,3	14,7	15,9	247,3	0	9,9	0,2	0,6	65,0	37,5	134,7	2,3	76	2008	
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	230	24,0	32,4	40,9	551,2	0,1	2,1	0,3	5,7	29,6	49,4	253,2	2,4	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>41,4</b>	<b>50,6</b>	<b>124,4</b>	<b>1126,3</b>	<b>0,2</b>	<b>22,0</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>153,8</b>	<b>122,0</b>	<b>505,7</b>	<b>9,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>85,97</b>	<b>84,88</b>	<b>275,61</b>	<b>2220,68</b>	<b>0,66</b>	<b>28,1</b>	<b>1,61</b>	<b>14,58</b>	<b>234,00</b>	<b>201,61</b>	<b>910,04</b>	<b>16,97</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	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>															
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>31,69</b>	<b>30,32</b>	<b>131,84</b>	<b>0,44</b>	<b>5,7</b>	<b>0,24</b>	<b>2,7</b>	<b>186,93</b>	<b>104,48</b>	<b>438,34</b>	<b>5,1</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,86	6,25	31,26	0,2	27,93	0,05	0,27	27,93	39,9	105,07	1,6	333	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1125</b>	<b>28,86</b>	<b>42,55</b>	<b>123,26</b>	<b>0,60</b>	<b>273,53</b>	<b>0,63</b>	<b>10,17</b>	<b>178,53</b>	<b>124,6</b>	<b>423,47</b>	<b>8,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,55</b>	<b>72,87</b>	<b>255,10</b>	<b>1,04</b>	<b>279,23</b>	<b>0,87</b>	<b>12,87</b>	<b>365,46</b>	<b>229,08</b>	<b>861,81</b>	<b>13,5</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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008	
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	10,7	16,45	8,02	0,01	2,2	0,41	3,47	34,19	21,65	110,57	1,15	310	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	3,7	4,3	23,4	0,1	0	0	0,8	18,6	6,1	29,6	0,7	203	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ЙОГУРТ	200	4	3	6	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>53,7</b>	<b>45,75</b>	<b>134,92</b>	<b>0,51</b>	<b>4,0</b>	<b>0,61</b>	<b>7,27</b>	<b>615,89</b>	<b>118,45</b>	<b>745,07</b>	<b>5,85</b>			
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,6	5,04	12,24	0,09	13,2	0,27	0,24	36	26,4	63,6	0,96	95	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/75	24,54	16,64	5,99	0,33	18,2	8,43	2,07	31,34	24,04	356,32	7,61	256	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	0	0,2	0	0,1	106,3	27,0	92,6	0,9	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008	
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>	<b>44,04</b>	<b>36,28</b>	<b>137,13</b>	<b>0,92</b>	<b>70,6</b>	<b>9,00</b>	<b>4,91</b>	<b>251,84</b>	<b>151,04</b>	<b>723,42</b>	<b>14,17</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>97,74</b>	<b>82,03</b>	<b>272,05</b>	<b>1,43</b>	<b>74,6</b>	<b>9,61</b>	<b>12,18</b>	<b>867,73</b>	<b>269,49</b>	<b>1468,49</b>	<b>20,02</b>			



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	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>															
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	100	15,8	17,0	13,5	270,0	0,1	0	0,3	13,3	25,7	156,3	2,4	474	1997	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,99	16,44	21,82	254,38	0,11	14,2	4,13	74,61	45,64	104,15	1,88	141	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ФРУКТ	150	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>28,39</b>	<b>38,34</b>	<b>126,02</b>	<b>966,88</b>	<b>0,42</b>	<b>16,2</b>	<b>5,33</b>	<b>119,41</b>	<b>94,54</b>	<b>354,45</b>	<b>7,78</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	2,4	52	15	27	0,7	35	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,7	11,9	13,7	197,3	0	0,6	2,3	24,8	12,6	80,9	0,9	113	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,1	26,76	22,28	442,23	0,16	8,31	3,66	34,91	59,85	315,88	4,99	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	0,04	0	0,01	8,37	5,09	23,05	0,47	451	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>44,98</b>	<b>45,26</b>	<b>114,66</b>	<b>1047,49</b>	<b>0,33</b>	<b>49,11</b>	<b>9,99</b>	<b>146,98</b>	<b>110,94</b>	<b>508,73</b>	<b>10,36</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>73,37</b>	<b>83,60</b>	<b>240,68</b>	<b>2014,37</b>	<b>0,75</b>	<b>65,31</b>	<b>15,32</b>	<b>266,39</b>	<b>205,48</b>	<b>863,18</b>	<b>18,14</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	7,53	12,17	41,71	0,08	1,93	0,08	0,97	206,64	44,42	204,71	1,93	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15/10	4,6	13,1	6,7	0	0,1	0,1	0,2	135,7	7,0	85,3	0,3	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>17,73</b>	<b>29,07</b>	<b>121,71</b>	<b>0,18</b>	<b>6,03</b>	<b>0,18</b>	<b>2,67</b>	<b>404,94</b>	<b>91,92</b>	<b>384,51</b>	<b>8,63</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	300/10	15,6	18,4	11,1	0	14,9	0,2	0,6	66,5	38,2	165,4	2,6	84	2008	
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	0,1	0	0,1	0,5	6,0	32,1	97,8	0,6	304	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	44,7	48,6	10,2	0,1	2,9	0	6,6	29,6	51,1	385,2	5,7	259	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,6	20	0	4	0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6	340	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>71,4</b>	<b>82,7</b>	<b>125,8</b>	<b>0,32</b>	<b>24,6</b>	<b>1,3</b>	<b>11,9</b>	<b>164,7</b>	<b>162,6</b>	<b>750,0</b>	<b>15,4</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>89,13</b>	<b>111,77</b>	<b>247,51</b>	<b>2363,66</b>	<b>0,50</b>	<b>30,63</b>	<b>1,48</b>	<b>14,57</b>	<b>569,64</b>	<b>254,52</b>	<b>1134,5</b>	<b>24,03</b>			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		0,8	13,4													
<b>Завтрак</b>																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,04	10,02	23,56	244,61	0,06	0	0,1	0,6	132,33	23,06	190,47	1,1	225	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	19,8	23	8,2	322	0,1	0	0,02	5,4	18	32	206	4	271	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>46,13</b>	<b>42,44</b>	<b>118,90</b>	<b>1073,29</b>	<b>0,40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,26</b>	<b>7,2</b>	<b>424,66</b>	<b>130,54</b>	<b>728,91</b>	<b>8,1</b>			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300	13,4	12,1	23,9	257,8	0,1	7,9	0,2	1,0	34,3	40,4	179,3	2,4	98	2008	
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012	
РЫБА, ТУШЕННАЯ	150	25,1	15,0	6,8	261,6	0,2	2,6	0,6	3,5	40,0	46,6	241,9	1,1	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>48,72</b>	<b>37,98</b>	<b>137,0</b>	<b>1084,43</b>	<b>0,60</b>	<b>29,15</b>	<b>0,85</b>	<b>6,27</b>	<b>189,61</b>	<b>158,47</b>	<b>647,85</b>	<b>9,86</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>94,85</b>	<b>80,42</b>	<b>255,90</b>	<b>2157,72</b>	<b>1,00</b>	<b>30,55</b>	<b>1,11</b>	<b>13,47</b>	<b>614,27</b>	<b>289,01</b>	<b>1376,76</b>	<b>17,96</b>			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	9,02	17,42	14,81	262,26	0,04	0	0,15	0,8	270,27	14,01	172,17	0,6	3	2008
КУРОЧКА РЯБА	100	18	22,0	0	271,1	0,1	0,8	0	3,1	12,6	17	143,7	1,2	310	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,9	6,0	51,8	281,2	0,1	0	0	0,4	12,6	32,8	99,6	0,7	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	0	0,2	0	0,1	111,7	27,6	96,5	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>38,72</b>	<b>54,22</b>	<b>124,71</b>	<b>1153,46</b>	<b>0,35</b>	<b>2,0</b>	<b>0,30</b>	<b>5,3</b>	<b>417,47</b>	<b>103,11</b>	<b>552,47</b>	<b>5,0</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	15	22	0,9	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	15,6	13,0	22,9	270,1	0,3	6,0	0,2	2,8	48,4	48,2	167,7	3,2	99	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	250	26,0	35,3	44,5	599,6	0,1	2,3	0,3	6,2	32,3	53,8	275,4	2,5	311	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1120</b>	<b>50,9</b>	<b>62,0</b>	<b>157,6</b>	<b>1390,3</b>	<b>0,65</b>	<b>78,3</b>	<b>0,76</b>	<b>15,4</b>	<b>147,2</b>	<b>212,6</b>	<b>586,5</b>	<b>12,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>89,62</b>	<b>116,22</b>	<b>282,31</b>	<b>2543,76</b>	<b>1,00</b>	<b>80,3</b>	<b>1,06</b>	<b>20,7</b>	<b>564,67</b>	<b>315,71</b>	<b>1138,9</b>	<b>17,9</b>		