

3 день

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,5	50,9	135,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	88,30	18,40	85,20	0,30	0,60	138,20	31,40	33	2010	
Каша с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,5	0,10	0,80	18,70	0,09	0,10	164,10	28,30	125,30	0,70	0,80	264,90	14,00	382	2015	
Батон Водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	23,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Масло сливочное (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	368	10,9	14,0	80,5	387,1	0,10	1,20	60,40	0,10	0,20	260,90	56,60	241,40	1,60	1,60	447,60	46,70			
II Завтрак																				
Молочный витаминный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	75,00	0,10	0,40	154,10	9,50	776		
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	75,00	0,10	0,40	154,10	9,50			
Обед																				
Суп картофельный рыбный	170	5,2	1,8	11,9	85,6	0,10	5,90	0,10	0,00	0,00	26,20	28,60	88,20	1,00	0,60	307,10	75,90	97	2015	
Гуаш из птицы	30/30	7,3	7,4	2,8	117,3	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,70	13,30	74,30	0,80	0,10	49,10	12,90	776		
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10	10,10	60,30	90,30	2,10	0,70	127,00	21,10	171	2015	
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	3,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015	
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	3,70	3,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной Водородный	34	2,2	0,4	11,4	39,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за прием пищи:	499	19,4	12,3	59,6	443,3	0,30	7,90	14,40	0,00	0,20	74,10	115,50	296,20	5,90	1,90	790,20	111,80			
Углестьный напиток																				
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,8	18,2	25,1	310,6	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	34,00	37,00	91,40	1,80	0,80	849,20	88,30	776		
Чай с мятой содержащий сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	3,30	0,20	0,00	8,00	0,00	776	2015	
Яблон Водородный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90			
Печенье в ас.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	293	10,8	25,1	53,2	494,3	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	47,60	47,90	115,00	2,50	1,00	890,00	89,20			
Всего за день:		44,8	54,4	171,9	1403,1	0,60	21,80	87,80	0,10	0,60	499,30	231,80	738,60	10,10	4,30	1281,90	257,20			

4 день

Проект инициативы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	36	2010	
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015	
Батон водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	23,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Масло сливочное (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	368	9,8	12,9	46,5	356,4	0,00	1,10	57,90	0,10	0,20	250,30	44,30	234,00	1,50	1,30	399,80	44,50			
II Завтрак																				
Кефиромолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	129,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	129,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00			
Обед																				
Суп картофельный с фасолью	150	1,6	3,7	7,9	72,0	0,00	2,70	0,10	0,00	0,00	14,40	10,30	22,60	0,50	0,30	193,30	38,00	102	2015	
Азу из говядины	60	7,9	5,7	3,0	102,1	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	11,20	11,40	68,80	1,10	1,40	190,40	27,40	438	2004	
Мягкотелые изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,30	0,50	0,20	33,50	28,40	309	2015	
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,3	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	9,60	71	2015	
Напиток из смеси соевого	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной водородный	34	2,2	0,4	11,4	39,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за прием пищи:	494	16,4	14,4	60,5	422,8	0,10	11,50	6,20	0,00	0,10	55,30	40,80	150,70	3,80	2,30	551,20	96,30			
Углетислительный напиток																				
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,30	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,30	151,20	4,80	222	2015	
Соевый витаминный напиток	25	0,4	1,9	1,6	28,1	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	8,50	1,10	5,90	0,00	0,00	12,30	0,90	330/776	2015	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	2,60	3,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015	
Пшеничные изделия	50	4,5	6,6	35,0	219,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,30	72,40	21,30	775	2004	
Итого за прием пищи:	325	20,2	14,1	61,1	470,5	0,10	0,40	29,10	0,30	0,10	168,80	31,90	218,60	1,30	0,80	244,10	27,00			
Всего за день:		48,1	43,9	178,9	1327,9	0,20	13,70	93,20	0,30	0,60	594,40	121,00	699,30	6,70	4,80	1341,10	176,80			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каши "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	35,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,80	138,00	31,90	38	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015	
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	57,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	3,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Батон Водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	23,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Итого за прием пищи:	368	11,6	14,0	69,8	425,9	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	260,80	57,60	253,30	1,70	1,60	429,10	47,00			
II Завтрак																				
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,30	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,30	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,30	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,30	347,50	2,50			
Обед																				
Борщ на свиной калачи с картофелем и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	69,0	0,00	4,80	3,20	0,00	0,00	33,10	14,50	30,00	0,70	0,30	205,50	39,90	82	2015	
"Салат" мясной со сметанным соусом	120/30	16,7	14,0	12,4	281,4	0,90	1,40	16,80	0,10	0,10	40,80	23,30	165,70	2,30	3,00	331,10	69,30	287	2015	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	3,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	5,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015	
Хлеб ржаной Водорослевый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за прием пищи:	519	30,3	17,8	48,7	465,3	0,10	8,43	20,10	0,10	0,10	92,83	52,03	232,80	5,08	3,60	687,20	111,70			
Углеводный напиток																				
Углеводный напиток	50/50	9,0	4,4	3,8	93,2	0,10	1,00	5,70	0,00	0,10	30,50	30,50	120,20	0,50	0,60	280,70	119,00	тгк		
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	23,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015	
Чай с лимоном с добавлением сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015	
Батон Водорослевый	23	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90			
Пирог "Манник"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,50	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80	тгк		
Итого за прием пищи:	445	15,7	16,5	56,3	458,3	0,20	8,80	20,60	0,20	0,20	102,40	68,30	240,60	2,20	1,30	919,50	167,80			
Всего за день:		48,1	48,8	177,1	1 400,1	0,50	30,93	100,80	0,40	0,50	476,03	187,93	740,50	11,78	6,70	2 393,20	329,00			

Перед вторым 1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каши галеточная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	0,30	153,20	31,30	35	2010	
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015	
Хлеб чайный	20	1,8	2,5	10,9	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	350	9,1	8,4	41,8	292,6	0,00	1,00	24,30	0,00	0,20	222,30	34,10	185,20	1,20	0,80	343,30	42,20			
II Завтрак																				
Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	150	3,6	2,9	11,6	87,0	0,10	2,70	0,10	0,00	0,00	24,00	19,70	47,00	1,20	0,60	281,00	38,60	102	2015	
Суп из говядины	50	9,2	7,3	2,4	124,7	0,00	0,10	9,40	0,20	0,10	24,70	9,80	88,30	1,00	1,50	165,70	14,30	283	2015	
Рис отварной	70	2,0	2,3	31,2	116,8	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	12,50	14,60	40,30	0,20	0,40	29,80	44,40	171	2015	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	3,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	249	2015	
Хлеб ржаной Водорослевый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за прием пищи:	469	17,6	15,5	65,3	464,7	0,20	3,83	17,20	0,20	0,10	76,13	54,13	209,70	3,98	2,90	523,50	99,20			
Углетселевый напиток																				
Углетселевый напиток	100	15,2	5,6	15,3	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015	
Суп молочный (на сгущенном молоке)	33	1,1	2,6	8,1	62,6	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	33,30	4,00	25,30	0,00	0,10	45,90	0,80	327	2015	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	276	2015	
Выпечное изделие	60	5,6	4,2	36,7	208,2	0,10	0,10	2,20	0,10	0,00	27,30	9,00	54,30	0,50	0,40	87,80	3,40	422	2015	
Итого за прием пищи:	335	22,0	12,4	69,3	493,4	0,10	0,40	27,10	0,30	0,10	196,80	36,40	247,60	1,50	1,00	292,70	9,00			
Всего за день:		51,6	39,5	180,4	1 306,7	0,30	5,93	88,60	0,50	0,60	615,23	138,63	737,50	6,78	4,70	1 159,50	150,40			

2 день

Продукт 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,0	3,8	16,8	115,7	0,00	0,30	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	36	2010	
Кобальтовый напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015	
Ватоп Водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Сыр (порционный)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	15	2015	
Итого за завтрак пищи:	370	13,4	10,8	51,2	373,0	0,10	1,40	53,00	0,00	0,20	382,30	54,60	322,50	1,50	1,80	458,60	47,60			
II Завтрак																				
Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20	389	2015	
Итого за второй завтрак:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20			
Обед																				
Рассольник вегетарианский с перловой крупой, курицей и	150/10	4,1	2,5	8,5	75,1	0,10	4,10	3,30	0,00	0,00	24,00	16,80	51,30	0,90	0,50	319,10	40,00	96	2015	
Печенье по-столовнику	30	7,9	5,9	2,5	111,3	0,10	6,20	9,30	0,00	0,70	14,80	8,70	122,00	2,60	2,30	150,70	19,80	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10	19,10	60,50	90,30	2,10	0,70	127,00	21,10	171	2015	
Овощи соевые	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015	
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной Водородный	34	2,2	0,4	11,4	39,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за обед пищи:	474	18,9	11,6	58,3	424,3	0,40	17,90	18,70	0,00	0,80	74,50	102,20	206,30	7,80	4,00	775,90	83,40			
Углетсительный напиток																				
Сок лимонный	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,70	21,70	116,50	0,50	0,70	219,80	80,40	400	2004	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015	
Ватоп Водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	12,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за ужин пищи:	403	15,6	19,1	59,6	484,6	0,10	9,90	30,30	0,50	0,30	100,70	62,80	232,40	2,40	1,40	988,30	138,40			
Всего за день:		48,5	41,6	178,2	1 333,5	0,60	31,60	103,00	0,50	1,30	565,90	224,40	869,60	13,40	7,20	1 366,80	279,60			

3 день

Пример блюда, 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	159,80	32,20	32	2010	
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,10	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015	
Ватоп водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Масло сливочное (порционный)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	22,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за завтрак:	368	11,7	14,4	49,1	389,0	0,20	1,20	60,40	0,10	0,20	264,30	62,40	255,90	1,90	1,60	469,20	47,30			
II Завтрак																				
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за второй завтрак:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Обед																				
Суп картофельный рыбный	170	5,1	1,5	11,9	83,1	0,10	5,90	3,70	0,00	0,00	25,90	28,20	86,70	1,00	0,60	503,30	74,50	97	2015	
Салат из филе рыбы	30/30	9,3	3,1	2,8	79,7	0,00	1,00	0,20	0,00	0,10	13,50	10,60	62,40	0,70	0,90	121,20	15,20	тгк		
Макароны из твердых сортов пшеницы	70	7,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	309	2015	
Кусочки консервированных овощей	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015	
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015	
Хлеб ржаной водородный	34	2,2	0,4	11,4	39,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за обед:	499	18,9	7,6	64,4	410,8	0,20	8,70	9,90	0,00	0,10	72,60	57,20	212,00	4,30	2,20	803,50	120,60			
Углетсительный напиток																				
Онаг натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140,9	0,00	0,20	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015	
Сыр (порционный)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015	
Чай с лимоном с добавлением сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015	
Ватоп водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Печенье в ас.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за ужин:	308	13,4	19,5	32,9	374,1	0,00	0,30	42,00	1,20	0,20	177,00	26,40	194,70	2,00	1,40	198,20	44,00			
Всего за день:		48,5	41,4	188,7	1 333,7	0,40	22,70	112,30	1,30	0,50	533,90	156,00	676,40	11,00	5,40	1 818,40	214,40			

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" молочные жидкие	150	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,70	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,3	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	193,10	10,90	378	2015
Масло сливочное (порционная)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Батон ванильный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	368	11,5	15,0	48,1	391,0	0,20	1,40	63,70	0,10	0,20	293,00	59,90	266,40	1,70	1,80	488,40	49,70		
II Завтрак																			
Фрукт	165	0,3	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3,6	5,0	11,0	106,8	0,10	5,10	3,20	0,40	0,10	28,50	18,50	67,20	1,00	0,50	293,40	43,50	97	2015
Каша гречневая с мясом свинины	150	8,4	16,4	10,5	248,2	0,00	25,70	10,20	0,10	0,10	66,60	23,30	47,20	1,40	0,60	298,50	28,70	118	2015
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из смеси орехофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной ванильный	24	2,3	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,30	29,60	1,40	0,40	46,20	1,50		
Итого за прием пищи:	499	14,8	24,4	51,6	491,2	0,20	31,83	13,40	0,50	0,20	110,43	51,83	148,50	3,88	1,50	738,90	74,10		
Ужином																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,00	0,20	0,10	128,00	30,80	165,70	0,80	0,50	151,20	6,80	222	2015
Молоко створоженное	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	69,10	7,70	49,30	0,10	0,30	91,30	1,80		
Чай с лимоном со добавлением сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Пюре картофельное	50	3,8	2,1	33,0	168,6	0,00	2,50	4,40	0,00	0,20	227,30	39,40	257,60	1,50	1,00	312,60	24,50	108	2010
Итого за прием пищи:	325	20,9	9,8	66,9	455,3	0,00	2,90	23,30	0,20	0,20	227,30	39,40	257,60	1,50	1,00	312,60	24,50		
Всего за день:		47,7	49,6	180,0	1398,6	0,40	42,63	100,40	0,80	0,60	655,43	166,73	693,30	9,68	4,50	1761,40	149,60		

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каши из хлопьев молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	31	2010
Кофейный напиток из молока	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон ванильный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порционная)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,7	13,8	51,6	388,2	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	265,20	44,00	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп из овощей со сметаной и сметаной	150/10	3,1	6,7	6,7	106,2	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	24,20	12,70	29,80	0,60	0,10	216,10	38,70	99	2013
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	8,1	3,1	151,1	0,10	0,40	28,60	0,00	0,10	166,90	34,20	202,10	0,30	1,30	283,90	115,10	118	2015
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	276,30	47,10	128	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	13,70	5,90	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной ванильный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,30	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	569	22,3	19,2	63,5	586,7	0,30	53,50	45,20	0,10	0,20	257,30	87,60	349,60	4,00	2,30	1276,30	203,40		
Ужин и последний завтрак																			
Тушенка мясная из свинины	30/70	6,1	16,4	3,7	201,4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	3,80	7,90	0,10	0,10	31,90	20,40	438	2004
Рис с овощами	190	2,8	3,6	28,3	163,9	0,00	0,40	12,20	0,10	0,00	16,50	21,40	39,00	0,60	0,60	63,00	33,00	450	2003
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон ванильный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	240	11,3	20,9	56,9	479,1	0,00	1,10	12,20	0,10	0,00	37,90	36,70	94,70	1,50	0,90	142,40	54,50		
Всего за день:		44,6	54,4	173,2	1432,8	0,40	64,30	118,20	0,30	0,40	580,40	178,30	679,50	9,60	4,60	2139,80	307,10		

Неделя третья 1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каши ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,20	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	36	2010	
Кашебый напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015	
Чай чайный	20	1,8	2,5	10,9	73,4	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Масло сливочное (порошковое)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,80	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	358	10,4	15,6	46,8	386,3	0,10	1,20	62,00	0,10	0,20	277,60	39,70	238,40	0,80	1,20	411,00	46,50			
II Завтрак																				
Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,4	1,6	9,1	69,0	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	16,60	7,90	33,10	0,60	0,40	65,20	37,50	111	2015	
Рыба тушеная с овощами	50/30	2,4	3,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	327,70	123,50	274	2004	
Рис отварной	70	2,0	2,3	21,2	116,8	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	12,50	14,60	40,30	0,30	0,40	29,80	44,40	171	2015	
Кукуруза консервированная оттаявшая	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015	
Напиток из яблок с сахаром	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015	
Хлеб украинский Подкарпатский	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,80	0,00	0,00	6,10	6,30	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за прием пищи:	529	18,6	8,8	61,3	424,7	0,20	35,60	8,30	0,00	0,10	91,00	74,00	254,40	3,50	2,20	550,60	207,30			
Ужин																				
Запеканка творожная	100	20,3	7,9	17,3	240,7	0,00	0,20	30,80	0,20	0,10	143,00	23,10	194,90	0,80	0,50	141,20	5,50	223	2015	
Молоко створоженное	20	1,4	1,7	11,1	63,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	55,70	6,10	39,40	0,00	0,20	72,00	1,40			
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015	
Печенье в сах.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	293	23,1	17,5	51,1	479,2	0,00	0,30	30,80	0,20	0,20	205,50	31,80	236,60	1,00	0,70	223,40	6,90			
Всего за день:		66,2	46,1	165,2	1 340,2	0,30	37,90	121,10	0,30	0,70	694,10	159,50	824,40	5,40	4,10	1 184,00	260,70			

2 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.1	5.0	15.6	136.8	0.10	0.70	12.60	0.00	0.10	147.30	17.50	110.50	0.30	0.70	218.20	48.70	120	2015
Чай с молоком	180	3.4	3.4	14.2	109.2	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	130.00	16.40	91.10	0.50	0.30	190.10	10.90	378	2015
Печенье с сахаром	50	7.0	7.2	18.0	174.1	0.10	0.00	31.40	0.00	0.10	157.70	16.10	107.40	0.80	1.00	63.60	1.30	552	2004
Итого за прием пищи:	380	15.5	15.6	47.8	420.1	0.20	1.30	65.60	0.00	0.20	435.00	50.00	309.00	1.60	2.20	471.90	60.90		
II Завтрак																			
Сок апельсиновый	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	8.40	4.80	8.40	1.70	0.00	144.00	1.20	389	2015
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	8.40	4.80	8.40	1.70	0.00	144.00	1.20		
Обед																			
Щи из свеклы с картофелем, сметаной и сметаной	150/10	3.0	6.7	5.3	100.5	0.00	6.90	3.10	0.00	0.00	29.90	12.00	26.20	0.70	0.20	178.30	38.80	88	2015
Суп мясной на сметане	30/30	6.1	16.4	2.7	201.6	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	6.60	2.80	7.90	0.10	0.10	31.90	19.60	438	2004
Картофельное пюре	120	2.7	3.5	17.6	118.2	0.10	8.30	12.40	0.10	0.10	32.90	23.60	69.00	0.90	0.50	611.20	46.80	128	2015
Овощи отварные	15	0.1	0.0	0.3	1.6	0.00	1.03	0.00	0.00	0.00	2.33	2.13	4.30	0.08	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.5	2.6	18.4	75.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	349	2015
Хлеб украинский Подкарпатский	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.80	0.00	0.00	6.10	6.30	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90		
Итого за прием пищи:	539	14.6	29.6	55.7	556.5	0.20	16.93	15.30	0.10	0.10	84.73	48.43	127.20	2.18	1.20	868.40	107.10		
Ужин																			
Каши гречневая молочная	200	6.2	3.9	19.4	143.7	0.10	0.60	12.70	0.00	0.20	127.30	60.30	146.60	1.70	0.90	254.20	42.40	171	2015
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	0.00	8.20	0.00	376	2015
Батон Подкарпатский	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10		
Вареники из картошки	50	4.5	6.6	35.0	219.8	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.10	7.40	44.70	0.30	0.30	72.40	21.30	773	2004
Фрукты	163	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30		
Итого за прием пищи:	595	13.6	11.8	92.2	639.4	0.20	7.20	14.50	0.00	0.20	185.90	95.80	239.90	5.40	1.60	575.60	66.10		
Всего за день:		44.3	57.1	207.8	1 567.6	0.60	27.83	93.60	0.10	0.60	713.63	199.63	694.50	11.88	5.00	2 029.90	233.30		

3 день

Примечание, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг			
Завтрак																				
Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" молочно-медовая	150	3,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	54,50	33,60	147,40	0,60	1,10	237,80	37,20	34	2010	
Каши с мюсли	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	64,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2013	
Битон Подорожниковый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,30	39,30	1,10			
Масло сливочное (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за завтрак:	368	13,0	16,4	48,0	412,0	0,30	1,60	67,80	0,10	0,20	327,10	71,80	303,60	1,90	2,10	567,20	52,80			
II Завтрак																				
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за второй завтрак:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Обед																				
Борщ из свеклы с картофелем и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	68,5	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	31,80	14,50	29,90	0,70	0,20	205,20	39,90	82	2015	
Запеканка из картофеля с рынком	150	18,9	14,9	17,2	311,8	0,20	13,90	16,70	0,30	1,50	32,70	29,10	299,60	6,10	5,40	301,00	45,60	482	2004	
Суп сметанный	30	0,7	3,9	2,0	52,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,10	2,10	12,00	0,00	0,10	28,60	13,80	330/стк	2015	
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015	
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	5,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015	
Хлеб ржаной Подорожниковый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за обед:	564	23,4	22,7	56,3	573,0	0,30	27,40	36,70	0,30	1,50	104,30	61,90	381,90	9,10	6,30	808,40	102,40			
Увлекательный полдник																				
Чай из свеклы с зеленым горошком со сметаной	200	8,4	15,7	20,6	273,9	0,10	18,30	0,50	0,00	0,10	53,20	22,80	91,50	1,70	0,90	670,60	31,30	143/стк	2015	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,30	0,00	8,20	0,00	376	2015	
Битон Подорожниковый	35	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90			
Выпечное изделие	30	6,7	2,8	24,1	151,1	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	38,50	9,10	63,10	0,40	0,20	76,40	18,00	108	2010	
Итого за полдник:	425	17,1	19,2	66,6	526,7	0,10	18,30	7,60	0,00	0,10	105,40	39,80	178,20	2,80	1,40	788,00	50,80			
Всего за день:		54,0	58,8	183,3	1 578,5	0,70	59,80	112,10	0,40	1,80	556,70	203,50	877,30	16,60	9,90	2 511,10	208,10			

4 день

Примечание, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг			
Завтрак																				
Каши молочные жидкие	150	3,4	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015	
Битон Подорожниковый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Масло сливочное (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за завтрак:	368	10,7	13,8	51,6	388,2	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	265,20	44,00	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70			
II Завтрак																				
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за второй завтрак:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5,0	1,3	10,6	76,3	0,10	5,10	0,10	0,00	0,00	15,60	13,80	37,20	0,70	0,20	261,10	35,50	97	2015	
Запеканка творожная с ягодами	200	12,0	4,5	25,8	195,7	0,20	12,60	0,30	0,00	0,20	37,40	43,70	144,40	2,30	1,50	946,40	74,80	24	2010	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,06	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,1	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	288	2015	
Хлеб ржаной Подорожниковый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за обед:	569	19,8	6,3	62,6	399,1	0,40	51,73	0,50	0,00	0,20	77,33	73,63	225,60	4,78	2,10	1 420,50	112,20			
Увлекательный полдник																				
Омлет картофельный	100	7,7	9,4	2,3	140,9	0,00	0,20	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015	
Сыр (порошок)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,30	0,00	8,20	0,00	376	2015	
Битон Подорожниковый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Печенье в ябл.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за полдник:	308	13,4	19,5	37,4	391,0	0,00	0,30	42,00	1,30	0,20	177,10	26,40	194,70	2,00	1,40	198,40	44,00			
Всего за день:		44,4	40,3	163,9	1 238,1	0,50	65,73	103,30	1,30	0,60	539,63	124,03	655,50	10,88	4,90	2 390,00	205,40			

5 день

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная изюмом	150	4,7	2,8	25,3	126,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,80	158,00	21,90	38	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015	
Батон Водославянский	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Магаз сливочное (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2012	
Итого за завтрак	368	7,2	9,6	51,6	325,1	0,10	0,40	41,40	0,10	0,10	106,70	39,20	133,30	1,60	1,00	209,30	33,00			
II Завтрак																				
Молочный ванильный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,30	тпк		
Итого за завтрак	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,30			
Обед																				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,8	2,6	12,0	88,4	0,10	5,80	0,10	0,00	0,00	19,10	20,40	66,00	1,00	0,70	430,40	41,60	97/105	2012	
Утка по-пекински	30/30	9,6	6,5	2,8	116,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,10	15,90	14,00	83,20	1,20	1,70	203,40	52,30	438	2004	
Минеральная вода негазированная	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	309	2012	
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2012	
Напиток из ягод стевии	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	248	2012	
Хлеб ржаной Водославянский	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за обед	304	19,0	11,0	58,8	429,3	0,20	14,20	6,40	0,00	0,10	73,70	55,90	208,00	4,90	3,10	866,40	124,80			
Углетенный напиток																				
Утка, тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	5,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	327,70	123,50	374	2004	
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	376,30	47,10	128	2012	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2012	
Батон Водославянский	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90			
Пирог "Маковый"	30	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80	тпк		
Итого за обед	445	16,1	17,8	61,4	479,6	0,20	9,30	15,30	0,20	0,20	109,40	74,40	253,50	2,40	1,60	966,70	172,30			
Всего за день:		45,2	41,6	180,4	1 313,3	0,50	24,50	75,80	0,30	0,30	397,50	181,30	672,80	9,00	6,10	2 196,50	329,60			

ООО "Кубанские социальные поставки"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	720,0	718,4	2 636,8	20 652,2	6,80	553,78	1 521,30	7,80	10,50	8 626,08	2 666,38	11 006,90	149,78	81,60	29 273,90	3 629,90
Среднее значение за период	48,0	47,9	175,8	1 376,8	0,50	36,92	101,40	0,50	0,70	575,07	177,76	733,80	9,99	5,40	1 951,50	242,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	55													

СУМОМАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛОД ПО ПРИЗМАМ ПИЩЕ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Углетенный напиток
1-3 лет	366	115	519	373