

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			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	13.4	13.6	53.1	388.7	0.30	0.60	0.10	5.50	147.00	158.60	306.50	5.10	173	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.4	76.6	0.00	0.00	0.10	1.00	23.50	4.80	77.30	1.00	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0.3	0.0	7.0	29.5	0.00	0.30	0.00	0.00	15.80	8.30	11.80	1.20	10	2022	
Итого за прием пищи:	500	23.6	19.5	84.8	609.6	0.40	0.90	0.20	7.50	196.70	186.60	433.40	8.20			
Дополнительно к завтраку																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0.9	5.8	4.1	72.6	0.00	6.80	0.20	2.60	23.90	10.90	19.70	0.60	39	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.3	7.3	20.2	175.8	0.10	6.80	0.20	1.60	28.20	27.50	94.90	1.50	103	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.1	0.20	12.00	0.00	0.30	19.20	32.20	79.30	1.40	310	2011	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	14.0	17.1	3.0	227.9	0.10	0.60	0.10	1.00	22.90	12.60	108.30	1.00	290	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	810	28.8	35.3	83.2	772.1	0.50	26.20	0.50	6.50	112.90	99.90	340.00	5.40			
2-я смена																
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	20.8	34.2	47.6	581.0	0.10	2.20	1.10	8.40	43.90	58.50	232.30	2.30	266	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0.3	0.0	7.0	29.5	0.00	0.30	0.00	0.00	15.80	8.30	11.80	1.20	10	2022	
Итого за прием пищи:	500	25.6	34.6	83.8	748.3	0.20	2.50	1.10	9.60	72.10	84.60	289.50	4.60			
Дополнительно к питанию																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Всего за день:		89.2	99.2	270.4	2,339.6	1.30	31.60	2.00	23.60	789.70	415.90	1,350.90	18.60			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	13.9	11.3	14.7	219.4	0.00	0.60	0.40	0.50	128.20	26.70	165.30	1.00	224	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1.4	4.3	5.2	64.5	0.00	0.20	0.00	0.10	38.70	4.90	29.20	0.00	326	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	19.3	15.9	50.6	425.5	0.10	0.90	0.40	1.60	192.20	54.30	243.50	3.00			
Дополнительно к завтраку																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ { ОГУРЦЫ }	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.8	11.0	13.5	183.9	0.00	9.40	0.20	2.50	59.60	30.40	91.40	1.80	82	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	18.20	125.30	186.00	4.30	323	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.9	12.9	3.2	202.8	0.10	9.70	4.40	3.30	19.40	12.90	189.90	4.00	255	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	7.3	30.8	0.00	1.00	0.00	0.20	12.20	3.70	2.50	0.50	438	2008	
Итого за прием пищи:	800	32.4	30.6	88.0	783.1	0.40	26.10	4.60	11.80	133.60	195.60	532.80	12.10			
2-я смена																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	19.20	125.40	186.20	4.30	323	2008	
ГУЛЯШ	100	11.6	14.2	3.7	189.1	0.00	1.80	0.00	2.50	10.20	15.90	102.10	1.60	260	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	24.0	20.7	72.6	573.1	0.30	1.90	0.00	8.20	54.70	164.00	337.30	7.90			
Дополнительно к питанию																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Всего за день:		86.9	77.0	229.8	1,991.3	1.00	30.90	5.20	21.60	788.50	458.70	1,401.60	23.40			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.5	6.9	6.0	92.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.2	11.9	36.3	298.7	0.10	0.10	0.10	1.30	219.50	18.20	144.50	1.30	204	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	510	16.7	19.2	75.4	546.7	0.20	26.50	0.20	2.30	242.70	37.70	186.90	2.80		
Дополнительно к завтраку															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.8	0.1	6.8	31.4	0.00	1.20	1.10	0.40	26.80	19.90	28.80	0.50	41	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6.3	9.6	10.9	154.4	0.10	8.70	0.20	2.50	34.70	25.30	83.80	1.40	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	17.9	31.5	44.7	533.4	0.10	2.20	1.10	8.40	41.70	54.50	207.10	2.20	266	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	800	28.7	41.5	106.1	911.4	0.30	12.10	2.40	12.30	122.10	116.40	357.50	5.00		
2-я смена															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.6	7.5	6.5	100.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.2	11.9	36.3	298.3	0.10	0.10	0.10	1.30	219.50	18.20	144.40	1.30	204	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	510	16.8	19.8	75.9	554.1	0.20	26.50	0.20	2.30	242.70	37.70	186.80	2.80		
Дополнительно к питанию															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		73.4	90.3	276.0	2,221.8	0.90	67.10	3.00	16.90	#####	236.60	1,019.20	11.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	2.1	4.1	4.5	63.2	0.10	2.80	0.00	2.50	12.60	13.20	39.20	0.50	10	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17.7	27.9	3.2	334.4	0.10	0.20	0.20	6.10	113.20	18.20	239.20	2.60	214	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011	
Итого за прием пищи:	510	23.8	32.3	38.5	539.9	0.30	3.40	0.20	9.60	150.90	54.10	327.80	5.10			
Дополнительно к завтраку																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.00	1.20	0.00	0.00	12.40	7.60	13.00	0.40	71	2011	
СВЕКОЛЬНИК	250	6.9	13.3	13.9	204.3	0.00	7.50	0.20	3.80	48.20	33.70	97.50	2.00	86	2011	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15.9	6.8	33.5	259.7	0.50	0.00	0.10	6.70	66.80	58.30	146.90	4.50	199	2011	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	14.2	21.0	12.5	295.8	0.00	0.60	0.10	2.70	38.20	22.20	141.00	1.90	294	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0.6	0.2	18.9	82.0	0.00	1.00	0.00	0.10	24.20	21.30	16.90	0.90	396	2008	
Итого за прием пищи:	800	41.8	41.7	104.1	964.2	0.60	10.30	0.40	14.30	200.20	158.00	453.10	10.60			
2-я смена																
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.1	13.1	15.6	197.4	0.10	14.10	0.60	2.80	51.90	28.70	67.00	1.30	143	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.5	14.4	3.5	204.4	0.10	0.80	0.30	0.20	27.30	16.10	109.70	1.10	245	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011	
Итого за прием пищи:	490	20.6	27.8	49.9	544.1	0.30	15.30	0.90	4.00	104.30	67.50	226.10	4.40			
Дополнительно к питанию																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Всего за день:		97.4	111.6	211.1	2,257.8	1.40	31.00	1.70	27.90	863.40	324.40	1,295.00	20.50			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	220	9.4	12.9	39.3	311.1	0.30	0.60	0.10	1.70	154.80	70.90	235.30	1.80	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.4	0.0	53.4	0.00	0.00	0.05	0.09	129.38	5.40	73.53	0.14	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8	0.10	0.00	0.00	1.40	14.50	20.80	52.90	1.30	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	505	18.2	17.7	79.7	552.1	0.40	0.70	0.15	3.19	313.58	104.90	372.93	4.34		
Дополнительно к завтраку															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	0.00	2.30	0.00	1.60	19.40	11.50	22.60	0.70	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.8	9.8	16.4	180.1	0.10	6.90	0.20	2.60	55.40	30.70	107.30	1.70	96	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.1	13.1	15.6	197.4	0.10	14.10	0.60	2.80	51.90	28.70	67.00	1.30	143	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	16.1	4.0	227.1	0.10	0.90	0.30	0.30	30.60	17.80	122.30	1.10	245	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	810	29.6	43.1	93.1	888.5	0.41	26.20	1.10	8.40	172.70	105.60	365.00	6.10		
2-я смена															
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	2.9	36.6	186.4	0.00	0.00	0.00	0.30	8.90	24.00	69.60	0.50	302.2	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	10.3	2.1	3.9	74.9	0.10	1.40	0.60	0.40	40.90	42.10	153.90	0.90	244	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18.6	5.4	76.1	425.9	0.20	1.50	0.60	1.90	77.10	91.70	280.10	3.60		
Дополнительно к питанию															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		77.6	76.0	267.5	2,076.1	1.21	30.40	2.05	13.49	971.38	347.00	1,306.03	14.44		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	240	31.6	27.0	82.2	696.4	0.60	1.60	0.50	12.00	56.40	280.00	505.70	10.40	202.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	500	36.4	27.4	117.9	861.7	0.70	2.00	0.50	13.20	83.50	305.60	562.70	12.60		
Дополнительно к завтраку															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.5	76.7	0.00	7.00	0.10	2.50	16.20	10.60	23.60	0.60	67	2011
СУП РЫБНЫЙ ИЗ САЙРЫ	250	9.2	2.8	16.5	127.2	0.10	6.20	0.30	0.30	26.40	25.20	56.20	1.00	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.7	36.8	212.4	0.10	0.00	0.00	1.20	31.40	11.10	44.60	1.10	203	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	16.1	4.0	227.1	0.10	0.90	0.30	0.30	30.20	17.80	122.20	1.10	245	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	34.5	30.0	91.0	777.6	0.40	14.10	0.70	5.30	122.80	81.40	284.40	4.70		
2-я смена															
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	240	31.6	27.0	82.2	696.4	0.60	1.60	0.50	12.00	56.40	280.00	505.70	10.40	202.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	500	36.4	27.4	117.9	861.7	0.70	2.00	0.50	13.20	83.50	305.60	562.70	12.60		
Дополнительно к питанию															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		118.5	94.6	345.4	2,710.6	2.00	20.10	1.90	31.70	697.80	737.40	1,697.80	30.30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	16.1	10.8	11.9	214.0	0.00	0.20	0.10	0.40	122.00	20.80	170.50	0.80	223	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1.4	3.4	5.0	55.6	0.00	0.20	0.00	0.10	39.40	5.00	29.20	0.00	326	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	21.5	14.5	47.6	411.2	0.10	0.50	0.10	1.50	186.70	48.50	248.70	2.80			
Дополнительно к завтраку																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ { ОГУРЦЫ }	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.7	10.7	12.5	176.0	0.00	9.40	0.20	2.50	56.40	30.20	90.00	1.70	82	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	2.9	36.6	186.4	0.00	0.00	0.00	0.30	8.90	24.00	69.60	0.50	302.2	2011	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	6.4	16.2	6.4	203.4	0.10	0.10	0.00	0.30	18.00	10.90	67.20	0.80	288	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	18.5	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	1.90	4.30	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	810	20.8	30.2	99.8	763.1	0.20	15.50	0.20	4.20	118.90	90.30	294.10	4.50			
2-я смена																
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15.9	6.8	33.5	259.7	0.50	0.00	0.10	6.70	66.80	58.30	146.90	4.50	199	2011	
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В СОУСЕ	100	11.1	29.0	11.9	362.4	0.20	1.70	0.00	2.50	27.70	22.40	118.70	1.20	279	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	31.0	36.1	76.1	763.7	0.80	1.80	0.10	10.20	119.80	103.40	314.60	7.70			
Дополнительно к питанию																
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20			
Всего за день:		84.5	90.6	242.1	2,147.6	1.30	19.80	0.60	15.90	833.40	287.00	1,145.40	15.40			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9.2	12.5	42.9	320.4	0.30	0.60	0.10	1.50	144.80	52.00	196.80	1.50	173	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	5	2022
Итого за прием пищи:	560	13.7	21.5	83.3	583.3	0.40	5.00	0.17	3.20	185.30	81.90	258.10	5.50		
Дополнительно к завтраку															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.1	3.1	3.2	45.2	0.00	10.20	0.10	1.30	27.20	10.30	18.80	0.60	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4.4	7.8	10.9	131.3	0.10	8.60	0.20	2.40	35.00	23.70	69.20	1.20	99	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	19.20	125.40	186.20	4.30	323	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.4	21.7	7.1	281.9	0.00	1.00	0.30	4.10	36.30	24.40	145.40	1.90	38	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	1.70	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	800	32.0	39.1	90.5	842.7	0.40	19.80	0.60	13.50	135.90	200.40	457.40	8.90		
2-я смена															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	20.8	34.2	47.6	581.0	0.10	2.20	1.10	8.40	43.90	58.50	232.30	2.30	266	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	500	25.6	34.6	83.3	746.3	0.20	2.60	1.10	9.60	71.00	84.10	289.30	4.50		
Дополнительно к питанию															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		82.5	105.0	275.7	2,381.9	1.20	29.40	2.07	26.30	800.20	411.20	1,292.80	19.30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.5	6.9	6.0	92.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.2	11.9	36.3	298.7	0.10	0.10	0.10	1.30	219.50	18.20	144.50	1.30	204	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	510	16.7	19.2	75.4	546.7	0.20	26.50	0.20	2.30	242.70	37.70	186.90	2.80		
Дополнительно к завтраку															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.8	0.1	5.8	27.5	0.00	1.20	1.10	0.40	26.60	19.80	28.70	0.50	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.1	9.9	17.3	197.6	0.20	4.00	0.20	4.10	42.20	35.60	111.00	2.30	102	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	4.4	12.0	104.9	0.10	32.90	0.10	0.30	81.60	31.00	60.80	1.80	321	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.2	31.7	3.3	347.5	0.30	1.60	0.10	2.20	10.50	21.40	119.10	1.30	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	12.6	54.0	0.00	0.20	0.10	0.00	30.30	16.40	20.30	0.50	440	2008
Итого за прием пищи:	810	31.3	46.4	75.3	846.3	0.70	39.90	1.60	8.00	201.60	139.10	377.70	7.30		
2-я смена															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.5	6.9	6.0	92.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.2	11.9	36.3	298.7	0.10	0.10	0.10	1.30	219.50	18.20	144.50	1.30	204	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	510	16.7	19.2	75.4	546.7	0.20	26.50	0.20	2.30	242.70	37.70	186.90	2.80		
Дополнительно к питанию															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		75.9	94.6	244.7	2,149.3	1.30	94.90	2.20	12.60	#####	259.30	1,039.50	13.30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	2.1	4.1	4.5	63.2	0.10	2.80	0.00	2.50	12.60	13.20	39.20	0.50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17.7	27.9	3.2	334.4	0.10	0.20	0.20	6.10	113.80	18.20	239.40	2.60	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	510	23.8	32.3	38.4	539.2	0.30	3.10	0.20	9.60	151.70	54.10	327.60	5.10		
Дополнительно к завтраку															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНых ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	0.00	3.30	0.00	1.30	14.00	8.10	17.00	0.40	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7.1	7.3	19.8	173.6	0.10	6.80	0.20	1.80	29.90	29.70	116.20	1.50	101	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	144.5	0.20	10.40	0.00	0.20	40.70	30.10	85.00	1.20	312	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	90	13.6	7.6	7.0	150.5	0.10	2.30	0.00	3.20	43.00	45.90	199.80	1.00	231	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	14.3	74.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.00	4.90	3.10	0.50	388	2011
Итого за прием пищи:	800	28.8	23.6	88.3	694.9	0.50	110.80	0.40	7.50	157.00	133.60	458.90	5.50		
2-я смена															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	19.20	125.40	186.20	4.30	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.8	14.4	5.1	233.2	0.10	10.90	4.90	3.20	37.50	16.00	218.90	4.70	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	500	27.2	20.9	74.0	617.2	0.40	11.00	4.90	8.90	82.00	164.10	454.10	11.00		
Дополнительно к питанию															
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		91.0	86.6	219.3	2,060.9	1.40	126.90	5.70	26.00	798.70	396.60	1,528.60	22.00		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	876.9	###	2,582.0	22,336.9	13.01	482.10	26.42	215.99	#####	#####	#####	188.24
Среднее значение за период	87.7	92.5	258.2	2,233.7	1.30	48.21	2.64	21.60	865.36	387.41	1,307.68	18.82
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	37.3	47.0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Завтрак	Дополнительно к завтраку	Обед	2-я смена	Дополнительно к питанию
11	511	200	805	501	200

