

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	Сд, мг	Мд, мг	Р, мг	Fд, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Са, мг			Mg, мг
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200	6,1	9,0	19,9	0,10	0,62	4,93	0,00	0,10	171,30	20,70	129,00	0,90	293,80	82,60	0,00	0,00	0,00	0,00	120	2015
Каша с маслом	180	3,1	2,4	13,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	89,60	21,50	60,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010
Битен (картофель)	30	2,3	0,6	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	26,90	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за пример пищи:	430	11,4	16,4	48,4	0,10	1,30	44,93	0,20	0,20	276,90	52,10	238,30	1,70	467,30	71,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
2. Завтрак																					
Блины	180	5,3	5,8	36,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	28,20	171,00	0,20	300,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за пример пищи:	180	5,3	5,8	36,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	28,20	171,00	0,20	300,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с курицей	180/10	7,7	4,0	12,6	0,10	4,10	0,30	0,40	0,40	31,50	23,10	90,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	0,10	87	2015	
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	26,10	33,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	0,00	0,00	778	
Картофельная лаза	130	3,0	4,4	17,6	0,10	6,00	12,00	0,10	0,20	50,90	24,90	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2018
Напиток из курицы	180	0,6	0,8	12,7	0,00	0,00	13,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	0,20	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2004
Супец соевый консервированный	90	0,4	0,1	0,9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	576	
Итого за пример пищи:	670	27,8	14,6	71,8	0,30	15,40	25,30	0,60	0,60	138,90	91,30	330,50	5,70	1 625,70	173,20	0,00	0,30	0,30	0,30		
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	150	21,0	7,9	23,3	0,00	0,40	22,00	0,30	0,30	161,90	31,00	245,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	0,00	0,00	222	2015
Суп молочный (слизкий)	50	0,9	2,1	6,5	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	30,50	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с молоком сладкий	200	0,1	0,0	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	3,00	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2010
Батон (картофельный)	50	3,6	1,5	25,7	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за пример пищи:	450	27,6	11,5	61,5	0,10	0,50	28,00	0,30	0,30	241,00	54,90	314,00	2,50	342,10	11,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	71,6	47,4	187,3	1 661,3	0,60	18,50	134,80	1,10	1,40	876,00	223,10	1 244,80	10,10	2 326,40	258,20	0,00	0,30	0,30	0,30		

5 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Значен- чивая энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод- ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fb, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Блиш молочная пышечная жарен	100,5	4,7	5,5	20,2	0,95	0,02	12,00	0,10	0,10	112,50	21,40	114,10	0,95	194,50	44,70	0,00	0,00	35	2010	
Сладкий напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	0,02	0,50	0,00	0,00	0,10	99,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010	
Батон йодированный	50	2,0	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	8,90	20,00	0,60	39,20	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порция)	10	0,1	2,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2018	
Итого за прием пищи	496	9,4	15,8	60,2	0,95	1,00	52,00	0,30	0,20	220,20	46,10	216,00	1,70	360,50	53,90	0,00	0,00			
2. Завтрак																				
Рисово	100	0,9	0,4	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	301,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	100	0,9	0,6	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	301,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																				
Суп крестьянский с маслом	150/10	3,3	4,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	26,70	0,70	161,60	2,00	0,00	94	2008	
Биточек "Лесной"	70	8,3	13,4	9,3	108,0	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,30	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Карпуста тушеная	130	3,1	9,0	13,2	90,0	0,00	27,60	11,30	0,10	0,10	71,80	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	2015
Напиток из смеси фруктов	100	0,2	0,2	11,2	47,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2019	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	9,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Печенье	20	3,0	8,5	27,6	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Итого за прием пищи	640	21,2	31,6	87,2	762,3	0,10	33,20	11,30	0,10	0,10	117,70	57,00	146,30	4,00	591,50	59,60	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Блиш молочная пышечная жарен с маслом (лив)	180	4,1	5,0	23,8	170,0	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,70	22,10	100,10	0,30	191,40	44,80	0,00	0,00	4036977	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	98	2010	
Веттушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	39,90	10,30	71,00	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	509	2010	
Батон йодированный	20	1,9	0,6	10,2	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	460	13,6	9,2	77,8	461,8	0,10	0,50	19,00	0,10	0,10	161,80	42,40	191,90	1,40	291,90	67,50	0,00	0,00		
Всего за день:		46,1	69,3	228,6	1 681,1	0,30	47,60	82,30	0,30	0,40	600,60	155,90	569,50	10,60	1 604,50	162,60	0,00	0,00		

6 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зарядка часовая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ Сборник рецептур
		Баллы, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Sе, мг	
Завтрак																			
Каша из ячменя овсяных "Трусов" молоко жирное с маслом слив.	150г	4,8	6,4	18,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,80	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	100	2,7	2,1	11,4	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	10,00	71,40	0,40	140,70	8,60	0,00	0,00	378	2015
Битен жареный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	9,90	25,80	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (позднее)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за утренний завтрак:	408	9,8	16,7	46,4	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	226,10	55,50	234,70	1,70	382,50	47,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Миска плодово-ягодная	180	0,0	0,0	17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тик	
Итого за второй завтрак:	180	0,0	0,0	17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с овощами и мясом	180/10	5,3	6,8	30,4	0,00	3,50	0,20	0,00	0,30	23,80	15,80	46,00	1,10	259,00	55,10	0,00	0,10	108/109	2015
Гарнир "Южный" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	150,0	0,00	0,00	12,70	0,00	0,10	28,90	73,00	0,80	85,70	34,30	0,00	0,00	ТТХ 5/644	
Каша гречневая рассычатая	130	0,9	3,6	29,3	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,90	130,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Пюре из свеклы тушеное	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,90	2,00	58,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Уксус столовый	90	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	20,50	7,50	18,00	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	2059	
Итого за обед:	680	23,0	26,4	90,0	0,30	7,50	20,20	0,00	0,50	108,30	140,50	320,20	7,50	747,60	120,10	0,00	0,10		
Уютный полдник																			
Пюре "Мини"	150	8,3	20,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	37,40	15,50	98,10	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	403/387	
Суп картофельный (слизкий)	90	0,9	2,1	6,5	92,7	0,00	0,10	8,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с молоком сд. сахара	180	0,1	0,0	5,4	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	88	2010
Йогурт	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,80	0,00	0,00		
Итого за полдник:	489	9,8	26,6	97,7	677,4	0,00	13,20	10,90	0,30	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Итого за день:		42,7	88,1	146,0	0,40	22,10	63,10	0,60	0,90	459,20	230,30	642,10	13,20	1 642,80	165,00	0,00	0,10		

7 день

Проект пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г			Жир, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Углевод, мг	Углевод, мг																		
Завтрак																					
Каша овсяная молочная вязкая с маслом слив.	180,0	4,4	5,5	19,2	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,30	20,00	127,20	0,50	180,10	36,70	0,00	0,00	30			
Молоко с маслом	180	3,1	2,4	13,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	60,60	21,50	60,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100			
Ватрушка дрожжевая	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,60	17,00	0,40	25,20	0,70	0,00	0,00				
Масло сливочное (пастеризованное)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14			
Сыр (попудривка)	10	2,0	2,0	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	15			
Итого за проект пищи:	486	11,7	18,4	42,0	0,00	1,10	75,00	0,30	0,20	325,60	53,10	200,90	1,60	390,00	45,90	0,00	0,00				
2 Завтрак																					
Рисово	100	0,9	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,30	361,40	2,60	0,00	0,00				
Итого за проект пищи:	180	0,6	0,4	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,30	361,40	2,60	0,00	0,00				
Обед																					
Суп из свеклы вареный с картофелем, мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	0,00	8,60	0,20	0,00	0,30	31,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	88			
Гуляш из говядины	300/50	12,9	3,2	3,7	99,0	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	19,70	14,40	87,00	0,90	165,80	20,30	0,10	0,90	116		
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	189,2	0,10	0,00	7,20	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,20	52,70	0,00	0,00	309			
Начинка из говядины тушеная (желтая)	180	0,3	0,2	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348			
Мясо свиное (пастеризованное)	50	1,0	2,6	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	23,90	13,60	26,50	0,90	193,10	16,00	0,00	0,00	75			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	9,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	79			
Итого за проект пищи:	670	26,4	16,3	61,0	0,20	13,30	7,60	0,00	0,40	133,20	67,70	237,00	6,50	700,80	139,20	0,10	0,10				
Употребленный полдник																					
Сметана натуральная	200	16,4	18,8	4,7	259,0	0,10	0,40	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	263,60	65,70	0,10	0,10	210		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,90	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	99			
Булочка дрожжевая	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,60	17,00	0,40	25,20	0,70	0,00	0,00				
Булочка ванильная	60	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	402			
Итого за проект пищи:	470	21,7	21,0	60,7	446,9	0,20	0,60	17,10	2,50	0,50	186,20	38,50	299,50	3,40	384,20	69,40	0,10	0,10			
Всего за день:		89,6	64,7	206,3	1 638,9	0,40	20,00	96,70	2,80	1,10	665,80	189,70	638,70	14,40	1 046,40	276,70	0,20	0,10			

8 день

Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. н.г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Б, мг		
Завтрак																			
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	180,5	6,5	5,8	30,2	0,10	0,10	0,10	109,00	31,00	120,00	0,70	180,00	45,40	0,00	0,00	38	2015		
Чай с маслом	190	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,00	0,10	88,20	12,80	88,20	0,00	140,30	8,10	0,00	378	2015		
Батон-аппетитный	30	2,3	0,8	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	8,00	9,90	28,90	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (простерилизованное)	10	0,1	7,3	0,1	85,1	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	14	2015			
Итого за прием пищи:	466	10,4	16,1	66,8	479,8	0,10	0,10	0,10	216,80	54,30	222,70	1,30	374,00	54,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																			
Мюсли	190	6,2	5,6	16,2	142,1	0,10	1,30	30,00	0,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	380	2015	
Итого за прием пищи:	190	6,2	6,0	16,2	142,1	0,10	1,30	30,00	0,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00		
Обед																			
Сметанник со сметаной-жирой	180/90	6,3	2,6	10,5	80,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	33,30	20,80	80,70	1,30	353,60	46,00	0,10	83	2015
Булочка "Колосок"	70	8,3	13,4	8,5	188,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,20	7,40	22,80	0,50	41,40	18,70	0,00	0,00	174	2015
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,4	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,30	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,90	4,40	3,30	0,00	30,50	0,70	0,00	340	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,90	2,00	60,00	2,80	0,00	17	2010
Зеленый горошек пропареный	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	27,00	0,40	49,50	0,00	0,00	6	2010
Итого за прием пищи:	690	21,6	21,2	66,9	670,6	0,30	17,30	15,10	0,10	0,10	103,80	76,10	237,20	0,70	1213,80	118,40	0,00	0,10	
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	190	23,0	7,8	23,3	270,3	0,00	0,40	22,00	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	222	2015
Сыр мягкий (сливочный)	50	0,9	2,1	8,9	82,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	2015	
Чай с медом сад. сахара	200	0,1	0,0	0,0	34,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	98	2010
Батон-аппетитный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,50	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	489	27,8	11,8	61,8	484,8	0,10	0,50	28,00	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00	
Всего за день:		66,6	64,6	202,6	1938,0	0,60	23,10	19,60	0,70	1,30	707,80	210,10	944,90	10,20	1930,20	194,20	0,00	0,10	

9 день

Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Балк, г	Жиры, г		Углевод, г	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	С, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		В1, мг	В6, мг	
Завтрак																				
Маша молочная вареная с маслом слив.	180,5	4,5	5,5	20,1	0,00	12,00	0,10	108,50	14,60	66,50	0,30	165,50	30,70	0,00	0,00	0,00	0,00	31		
Корфейный напиток на молоке	150	2,7	2,1	14,5	0,00	0,50	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	0,00	98		
Батон издрозовский	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	30,30	1,10	0,00	0,00	0,00			
Мясо свиное (порционный)	30	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	14			
Итого за прием пищи:	405	9,6	15,9	60,1	1,00	52,00	0,30	210,30	39,30	107,40	1,20	351,50	65,90	0,00	0,00	0,00				
2 Завтрак																				
Рыбное	100	0,5	0,5	12,7	0,10	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	0,10	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00				
Обед																				
Рисовый вегетарианский суповой суп с сметаной	180,10	2,5	3,5	12,7	69,1	0,10	4,90	6,20	0,00	0,30	30,10	18,30	62,90	1,00	360,50	44,10	0,00	95		
Гарниж "Мат Бол"	70	0,0	9,5	6,1	140,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	178		
Рыб на сковороде	130	3,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	40,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	143		
Нарезка из фруктов	150	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	79		
Итого за прием пищи:	629	14,0	16,0	63,1	479,8	0,30	19,00	18,80	0,00	0,40	104,60	69,50	181,20	5,30	1 054,00	81,60	0,00	0,30		
Успокоительный полдник																				
Супчик рыбный	200	41,1	13,9	2,2	320,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	400		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	50,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	2,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	95		
Батон издрозовский	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,40	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	369,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039479		
Итого за прием пищи:	490	60,9	32,6	96,6	916,8	0,20	0,60	18,30	1,50	0,40	162,40	107,10	508,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00		
Всего за день:		76,6	64,6	234,6	1 843,8	0,60	33,00	90,10	1,80	1,00	504,30	228,30	891,40	13,10	2 720,90	467,80	0,00	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Зернобобовая ценность, kcal		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур турны		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод н.г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Ft, мг	К, мг	L, мг	F, мг		Se, мг	
																			Энергетическая ценность, kcal
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная жидкая	180/70	4,7	5,9	20,2	150,2	0,10	0,60	12,000	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	3,00	0,30	10,50	0,00	0,00	0,00	96
Батон белгородский	20	1,9	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	2010
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	60,1	0,00	0,00	40,000	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	396	6,4	13,4	44,2	332,4	0,10	0,60	52,000	0,30	0,10	120,30	27,30	137,10	1,50	223,10	45,40	0,00	0,00	
2 Завтрак																			
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	73,2	0,00	3,50	0,00	0,00	0,10	12,56	7,17	12,56	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	73,2	0,00	3,50	0,00	0,00	0,10	12,56	7,17	12,56	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Суп с микрорезаными картофелем и грибами	180/70	5,6	2,0	11,5	65,9	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	20,00	9,00	40,50	0,90	80,70	45,80	0,00	0,10	111
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,4	16,3	25,2	312,4	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	949,20	88,30	0,00	0,10	4044253
Супроу, солёный консервированный	50	0,4	0,1	0,0	6,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	30,40	6,30	30,80	0,30	70,90	0,00	0,00	0,00	2004
Паштет из индейки	180	0,2	0,0	11,8	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,40	4,20	8,10	0,20	59,80	0,00	0,00	0,00	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	3,00	59,00	2,80	0,00	0,00	0,00	TY
Печенье	20	3,0	6,8	27,8	159,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4020475
Итого за прием пищи:	690	20,3	29,6	93,9	740,9	0,40	14,10	0,50	0,00	0,00	67,10	67,30	184,90	4,70	1127,20	136,90	0,00	0,20	
Успокоительный полдник																			
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,4	23,9	166,4	0,10	0,60	12,000	0,10	0,20	173,40	40,30	147,00	1,70	265,10	42,40	0,00	0,00	171
Коктейль творожно-ягодный	200	0,0	0,0	10,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	TY
Батон белгородский	40	3,0	1,2	20,6	104,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	82,40	1,40	0,00	0,00	15
Смет (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,000	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	2016
Итого за прием пищи:	460	11,8	10,3	64,0	406,2	0,20	0,70	38,000	0,10	0,20	243,70	60,50	247,30	2,60	317,60	43,80	0,00	0,00	
Всего за день:	38,6	63,3	230,3	1 657,7	1 657,7	0,73	18,09	87,56	0,40	1,26	472,66	180,27	591,66	12,31	1 667,90	236,10	0,00	0,20	

ООО "Промлит"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	544,5	507,7	2 182,2	16 631,6	0,53	26 418	95,00	1,20	1,00	581,16	180,90	767,40	12,43	1 056,25	251,40	0,00	0,16
Средние значения за период	64,0	60,9	270,2	1 683,2													
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	140	663	462