

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	200	0,0	4,3	0,0	39,2	0,00	0,00	0,02	0,12	0,08	0,01	0,55	0,00	0,82	0,01	0,81	0,00	0,00	0,00	395	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	8,4	9,7	40,7	283,4	0,09	1,10	0,06	0,71	0,08	0,25	227,38	36,86	184,06	1,80	347,57	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		8,4	9,7	40,7	283,4	0,09	1,10	0,06	0,71	0,08	0,25	227,38	36,86	184,06	1,80	347,57	18,99	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	48,0	1,3	7,2	286,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	2020
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	90	1,7	4,4	11,9	94,5	0,02	0,24	0,03	0,09	0,06	0,05	48,95	6,04	36,20	0,09	71,68	4,11	0,00	0,00	327	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	58,1	11,1	59,7	625,4	0,11	1,34	0,07	0,68	0,06	0,29	275,78	42,90	219,44	1,88	418,44	23,10	0,00	0,00		
Всего за день:		58,1	11,1	59,7	625,4	0,11	1,34	0,07	0,68	0,06	0,29	275,78	42,90	219,44	1,88	418,44	23,10	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	610	16,1	24,0	70,0	560,9	0,15	3,20	0,20	1,39	0,00	0,26	332,13	50,36	277,34	2,80	441,26	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		16,1	24,0	70,0	560,9	0,15	3,20	0,20	1,39	0,00	0,26	332,13	50,36	277,34	2,80	441,26	18,99	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	10,9	17,9	17,8	278,1	0,08	23,18	0,50	4,88	0,00	0,11	73,41	41,55	132,03	2,14	428,94	7,78	0,09	0,01	177	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	19,3	23,4	58,5	522,3	0,17	24,28	0,54	5,47	0,00	0,35	300,24	78,41	315,27	3,93	775,70	26,77	0,09	0,01		
Всего за день:		19,3	23,4	58,5	522,3	0,17	24,28	0,54	5,47	0,00	0,35	300,24	78,41	315,27	3,93	775,70	26,77	0,09	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	200	8,4	14,0	31,1	285,2	0,16	0,69	0,06	1,43	0,14	0,18	156,07	59,44	209,97	1,49	322,08	14,30	0,02	0,00			
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		183	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		14	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		430	2008
Итого за прием пищи:	640	16,8	28,4	72,7	613,9	0,24	1,79	0,17	1,65	0,29	0,42	383,59	91,29	391,93	3,06	659,24	33,29	0,02	0,00		385	2011
Всего за день:		16,8	28,4	72,7	613,9	0,24	1,79	0,17	1,65	0,29	0,42	383,59	91,29	391,93	3,06	659,24	33,29	0,02	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		210	2008
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		385	2011
Итого за прием пищи:	610	16,1	24,0	70,0	560,9	0,15	3,20	0,20	1,39	0,00	0,26	332,13	50,36	277,34	2,80	441,26	18,99	0,00	0,00			
Всего за день:		16,1	24,0	70,0	560,9	0,15	3,20	0,20	1,39	0,00	0,26	332,13	50,36	277,34	2,80	441,26	18,99	0,00	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	16,5	19,1	7,1	266,5	0,07	0,75	0,08	0,47	0,06	0,14	45,80	19,05	155,81	1,64	222,09	8,25	0,10	0,02		281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		385	2011
Итого за прием пищи:	670	28,5	29,1	85,5	716,7	0,19	1,85	0,15	1,36	0,06	0,38	283,63	81,91	417,05	4,03	568,85	27,24	0,10	0,02			
Всего за день:		28,5	29,1	85,5	716,7	0,19	1,85	0,15	1,36	0,06	0,38	283,63	81,91	417,05	4,03	568,85	27,24	0,10	0,02			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	10,9	17,9	17,8	278,1	0,08	23,18	0,50	4,88	0,00	0,11	73,41	41,55	132,03	2,14	428,94	7,78	0,09	0,01		177	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		385	2011
Итого за прием пищи:	630	19,3	23,4	58,5	522,3	0,17	24,28	0,54	5,47	0,00	0,35	300,24	78,41	315,27	3,93	775,70	26,77	0,09	0,01			
Всего за день:		19,3	23,4	58,5	522,3	0,17	24,28	0,54	5,47	0,00	0,35	300,24	78,41	315,27	3,93	775,70	26,77	0,09	0,01			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	36,3	248,9	0,08	0,58	0,05	1,23	0,10	0,15	124,34	19,83	113,93	0,49	219,36	10,04	0,01	0,00	184	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	375	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	16,0	22,7	75,3	572,0	0,17	25,68	0,17	1,67	0,25	0,40	363,41	57,29	296,16	1,33	662,40	29,33	0,02	0,00		
Всего за день:		16,0	22,7	75,3	572,0	0,17	25,68	0,17	1,67	0,25	0,40	363,41	57,29	296,16	1,33	662,40	29,33	0,02	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	150	0,0	3,3	0,0	29,8	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,42	0,00	0,62	0,01	0,62	0,00	0,00	0,00	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	1,0	2,5	6,6	52,7	0,01	0,13	0,02	0,05	0,03	0,03	27,20	3,36	20,13	0,04	39,86	2,28	0,00	0,00	327	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	9,4	11,2	47,3	326,7	0,10	1,23	0,08	0,73	0,09	0,27	254,45	40,22	203,99	1,84	387,24	21,27	0,00	0,00		
Всего за день:		9,4	11,2	47,3	326,7	0,10	1,23	0,08	0,73	0,09	0,27	254,45	40,22	203,99	1,84	387,24	21,27	0,00	0,00		