



2 день

Прием 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>12,4</b>	<b>20,8</b>	<b>73,1</b>	<b>529,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>236,4</b>	<b>65,4</b>	<b>255,0</b>	<b>2,0</b>			
<b>II Завтрак</b>																
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>69,8</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>28,4</b>	<b>18,9</b>	<b>0,5</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	24,8	23,9	56,1	1,0	131	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23,3</b>	<b>20,0</b>	<b>112,6</b>	<b>722,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>80,3</b>	<b>65,7</b>	<b>232,9</b>	<b>5,1</b>			
<b>Полдник</b>																
""ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100/20	16,3	11,4	33,0	302,7	0	0,3	0,1	0,4	178,3	28,4	206,7	0,9	296	1994	
""ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	25	1,6	5,2	20,9	135,6	0	0,8	0	0	4,8	2,9	13,9	0,1			
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>20,2</b>	<b>17,5</b>	<b>83,9</b>	<b>575,0</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>195,2</b>	<b>36,6</b>	<b>240,1</b>	<b>1,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,0</b>	<b>58,7</b>	<b>284,9</b>	<b>1896,3</b>	<b>0,4</b>	<b>14,2</b>	<b>0,4</b>	<b>5,7</b>	<b>517,3</b>	<b>196,1</b>	<b>746,9</b>	<b>8,9</b>			

## 3 день

Прием 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, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	20,6	118,4	0	0,6	0	0	114,3	14,4	79,3	0,4	378	2011	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,7</b>	<b>19,7</b>	<b>69,3</b>	<b>500,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>239,2</b>	<b>52,3</b>	<b>238,7</b>	<b>1,5</b>			
<b>II Завтрак</b>																
""СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ШБС	160	19,7	17,6	21,1	320,8	0,2	9,4	0	3,1	52,6	46,5	230,4	3,3	776	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>27,2</b>	<b>24,0</b>	<b>76,9</b>	<b>631,1</b>	<b>0,4</b>	<b>14,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>105,9</b>	<b>91,1</b>	<b>349,2</b>	<b>6,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,9	8,5	1,0	99,7	0	0,1	0,1	0,9	35,6	5,8	75,1	0,8	284	1994	
""ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	100	4,4	8,7	17,3	166,5	0,1	8,9	0,4	0,8	61,9	28,9	93,3	1,5	30	2010	
""ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ или волжское	50	4,1	15,3	31,0	275,7	0	0	0	0,2	10,6	5,2	36,6	0,5	15	1992	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	5,3	7,2	92,2	0	0,4	0	0	162,8	17,8	113,9	0,2	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>20,2</b>	<b>38,7</b>	<b>71,9</b>	<b>712,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>276,6</b>	<b>61,6</b>	<b>338,4</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>82,6</b>	<b>238,3</b>	<b>1930,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,3</b>	<b>0,8</b>	<b>7,8</b>	<b>635,7</b>	<b>213,0</b>	<b>940,3</b>	<b>13,9</b>			

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			
<b>Завтрак</b>																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>12,4</b>	<b>20,8</b>	<b>73,1</b>	<b>529,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>236,4</b>	<b>65,4</b>	<b>255,0</b>	<b>2,0</b>			
<b>II Завтрак</b>																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	150/30	9,4	12,1	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17,3</b>	<b>18,7</b>	<b>84,1</b>	<b>587,1</b>	<b>0,2</b>	<b>102,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3</b>	<b>100,8</b>	<b>71,6</b>	<b>180,0</b>	<b>4,5</b>			
<b>Полдник</b>																
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,8	14,1	32,0	338,9	0	0,3	0,1	0,5	222,6	31,2	245,6	0,9	297	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Булочка фигурная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>19,8</b>	<b>14,1</b>	<b>46,6</b>	<b>397,0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>229,0</b>	<b>32,6</b>	<b>245,6</b>	<b>0,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,9</b>	<b>54,0</b>	<b>213,6</b>	<b>1560,2</b>	<b>0,3</b>	<b>113,3</b>	<b>0,6</b>	<b>7,3</b>	<b>582,2</b>	<b>177,6</b>	<b>691,6</b>	<b>9,6</b>			

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			
<b>Завтрак</b>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,9</b>	<b>11,7</b>	<b>63,6</b>	<b>403,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>211,6</b>	<b>46,6</b>	<b>204,9</b>	<b>1,9</b>			
<b>II Завтрак</b>																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/40	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>33,5</b>	<b>26,9</b>	<b>116,3</b>	<b>840,5</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>98,2</b>	<b>176,6</b>	<b>429,1</b>	<b>8,5</b>			
<b>Полдник</b>																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,9	4,1	22,8	150,9	0	0	0	0,5	27,3	7,9	55,6	0,4	108	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>36,4</b>	<b>29,1</b>	<b>73,1</b>	<b>713,0</b>	<b>0,6</b>	<b>21,4</b>	<b>7,7</b>	<b>4,1</b>	<b>281,5</b>	<b>78,7</b>	<b>354,3</b>	<b>3,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>81,2</b>	<b>68,1</b>	<b>262,8</b>	<b>2003,7</b>	<b>1,0</b>	<b>36,8</b>	<b>7,9</b>	<b>16,2</b>	<b>607,3</b>	<b>309,9</b>	<b>999,3</b>	<b>16,4</b>			