

1 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,1	20,50	109,15	1,00	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,90	11,70	14,8	211,30	0,1	0,7	50,00	0,3	51,7	27,8	109,70	1,20	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,7	2	36,00	201,00	0,1	0,2	0	0	57,4	16,8	95,0	0,7	434	2011
Итого за прием пищи:	890	37,70	28,90	143,70	912,70	0,70	17,60	146,10	6,00	206,20	97,80	421,15	8,00		

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			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	3,30	4,6	51,40	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4	т/к	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,40	7,80	13,6	103,30	0	9,9	54,00	0,5	56,4	12,80	103,16	1,20	274	2008	
ПЛОВ	200	12,30	13,30	34,7	338,50	0,1	1,3	102,00	3,7	66,10	46,1	103,10	2,10	779	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0,00	14,80	60,40	0	1,10	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	4,50	0	72,80	0	0,1	54,00	0,1	176	7	100	0,2	42	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,80	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,60	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	842	31,10	30,50	105,30	812,80	0,20	16,60	210,10	5,20	346,60	89,80	390,66	6,00			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,20	7,90	13,6	111,80	0,1	7,1	0	2,4	32,3	8,70	104,70	1,8	94	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	11,10	12,00	4,90	208,60	0,1	1,5	105,00	2,7	69,30	21,0	101,40	1,30	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	31,90	142,40	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,5	10,60	41,20	209,70	0,1	0,2	0,1	0,7	45,3	14,1	85,2	0,7	467	2008	
Итого за прием пищи:	935	34,30	41,50	144,50	928,30	0,45	11,10	105,24	10,00	199,30	103,40	448,90	7,20			

4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,90	7,00	18,20	97,70	0,1	5,3	0,2	0,8	28,0	8,30	100,50	1,00	101	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,4	25,00	3,7	56,0	34,5	105,80	1,3	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,10	20,3	141	0,14	5	15,00	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451	2008	
Итого за прием пищи:	890	28,30	25,20	134,40	793,70	0,54	26,10	40,33	8,70	211,20	114,90	412,20	7,30			

5 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,20	4,40	6,06	70,50	0,00	3,30	30,00	2,10	19,60	13,10	27,00	0,70	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	152,80	0,3	4,7	96,00	2,3	40,1	20,50	109,50	1,90	99	2008
РЫБА ,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	13,20	8,60	9,6	211,30	0,1	3,5	25,00	5,9	79,6	60,5	107,80	1,6	231	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	950	25,40	21,00	101,96	711,20	0,62	31,50	151,01	13,00	199,50	133,70	324,10	8,90		

6 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			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,6	4,2	14,60	85,00	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6	105	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,00	9,54	2,9	188,48	0,21	12,1	315,00	1,37	66,74	15,34	103,42	1,15	256	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	31,90	142,40	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	181	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0	26,9	110,2	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1	350	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	870	25,70	24,94	119,70	786,58	0,38	21,30	315,44	3,37	165,04	83,84	322,82	5,75			

7 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,90	4,2	73,20	0	3,3	0,1	2,5	13,9	10,3	22,7	0,5	67	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,30	7,90	9,2	105,40	0	12,1	0,2	0,4	52,0	8,50	107,2	1,9	84	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,3	25,00	3,2	66,7	52,3	107,00	1,4	239	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,10	33,90	175,20	0	0	0,1	0,4	7,9	24,5	74,6	0,5	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	18,10	100,50	0,1	0,1	0	0	28,6	8,3	47,5	0,4	434	2011	
Итого за прием пищи:	850	29,20	26,00	128,60	791,90	0,32	15,80	25,41	7,90	197,30	127,50	416,80	7,00			

8 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,2	68,0	0	2,5	400,00	2,4	25,4	19,9	32,2	0,8	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,40	7,50	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,2	10,60	105,8	1,6	104	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	12,00	13,40	0,3	294,60	0,1	1,4	25,00	0,3	63,20	28,6	106,30	1,50	307	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	31,90	142,40	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,3	5,30	20,60	104,85	0,1	0,1	0,1	0,4	22,8	7,2	43,1	0,3	467	2008	
Итого за прием пищи:	865	31,60	36,00	123,00	908,55	0,45	10,90	425,34	6,30	178,80	115,90	423,20	7,10			

9 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			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	3,30	4,6	51,40	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4	т/к	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,80	8,10	15,40	112,60	0,1	6,8	0,2	0,5	36,3	14,10	104,10	2,0	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,70	14,90	26,70	271,60	0,3	11,1	25,00	2,9	63,70	47,8	103,20	1,60	258	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,40	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,40	5,60	39,00	258,20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464	2008	
Итого за прием пищи:	860	32,60	32,50	122,30	858,80	0,60	23,90	25,30	6,00	194,00	101,10	366,70	8,80			

10 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,20	4,40	6,06	70,50	0,00	3,30	30,00	2,10	19,60	13,10	27,00	0,70	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,40	7,90	11,5	102,70	0,1	8,6	0,2	0,6	41,8	9,80	103,70	1,9	95	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,3	25,00	3,2	66,7	52,3	107,00	1,4	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,10	20,3	141	0,14	5	15,00	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1000	24,10	24,30	120,66	745,80	0,56	37,20	70,21	8,80	235,30	143,80	402,50	9,80		

11 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,4	7,5	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,20	10,60	105,80	1,6	104	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,50	11,70	14,8	211,30	0,1	0,7	25,00	0,3	51,7	27,8	109,70	1,20	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	32,40	155,30	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20,80	114,00	0,04	1	27,00	0	161,00	14	90	1	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/10/30	4,7	12,2	15,5	189,8	0	0,1	15,00	0,2	94,9	7,4	71,4	0,4	3	2008	
Итого за прием пищи:	865	35,20	45,10	121,00	941,30	0,40	11,00	67,33	6,20	367,20	84,40	469,50	7,10			

12 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	4,0	6,1	65,0	0	2,2	200,00	2,2	24,4	17,0	24,5	1,1	40	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	250	8,7	3,7	11,40	118,0	0,1	7,0	0,1	0,4	39,9	11,70	101,50	1,0	270	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,90	12,90	13,50	202,30	0	0,2	25,00	0,6	69,0	17,0	100,60	1,3	296	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,11	7,51	18,44	156,00	0,11	11,10	98,00	0,59	38,50	32,70	75,40	1,38	714	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	860	29,61	29,51	109,54	819,10	0,32	220,50	323,26	5,09	199,40	95,40	370,20	8,38		