

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		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	22,91	13,94	41,83	1,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	0,08	6,70	0,20	2,43	25,25	24,98	64,58	0,98	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,17	29,36	4,95	333,56	0,30	2,11	0,36	1,59	17,98	26,53	125,50	1,51	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,04	0,00	0,04	0,40	14,67	34,67	104,00	0,80	323	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,13	26,41	108,13	0,01	1,34	0,00	0,21	12,05	3,92	3,31	0,66	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	950	27,23	41,78	146,34	1 071,95	0,55	20,11	0,61	5,83	101,86	113,54	382,72	6,95		
Полдник															
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,40	4,99	35,66	205,00	0,05	0,03	0,03	0,18	15,16	6,62	41,55	0,44	430	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
КИВИ	180	0,74	0,59	22,71	99,43	0,02	9,18	0,30	0,00	174,88	77,11	57,83	3,44		
Итого за прием пищи:	440	5,34	5,68	73,37	364,43	0,07	9,21	0,33	0,18	195,04	87,73	107,38	4,88		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	0,06	25,10	0,17	0,39	14,06	20,08	26,10	1,00		2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,74	26,21	8,63	317,32	0,12	0,09	0,05	2,61	16,54	18,29	117,85	2,06	271	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,14	2,01	5,08	43,66	0,02	10,09	0,05	0,90	26,07	9,36	19,22	0,56	132	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	21,85	34,41	82,02	727,00	0,36	41,88	0,31	4,10	116,27	83,93	260,77	7,24		
Второй ужин															
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,78	1,20	33,68	168,53	0,07	0,12	0,00	0,00	34,39	9,99	57,00	0,48	479	2012
Итого за прием пищи:	260	11,78	1,40	41,68	230,53	0,15	2,12	0,00	0,00	286,39	39,99	253,00	0,48		
Всего за день:		66,20	83,27	343,41	2 393,91	1,13	73,32	1,25	10,11	699,56	325,19	1 003,87	19,55		

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															
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,24	27,49	2,69	315,31	0,07	0,20	0,36	2,52	94,28	15,83	214,02	2,44	223	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	10	1,17	1,26	0,00	15,99	0,00	0,00	0,00	0,03	3,42	2,97	16,92	0,18		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	19,46	38,60	43,49	597,30	0,13	0,20	0,43	2,65	113,20	29,30	273,44	4,12		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
САЛАТ "МЯСНОЙ"	100	7,43	15,33	4,82	186,99	0,06	2,56	0,05	5,04	20,37	14,77	93,41	1,29		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,60	7,02	18,70	168,63	0,18	4,60	0,20	4,11	36,00	34,35	92,91	2,12	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	183,91	0,16	10,18	4,65	3,51	20,25	13,56	199,87	4,30	255	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	8,40	43,72	270,56	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,32	81,30	0,80	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	950	41,32	42,72	148,32	1 160,57	0,54	17,34	4,98	14,66	110,62	113,50	533,99	11,21		
Полдник															
ОЛАДЫ	150	6,64	12,86	41,16	306,69	0,08	0,00	0,03	3,21	17,82	10,14	57,58	0,67	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
БАНАН	200	2,24	0,75	31,37	143,40	0,05	6,16	0,03	0,00	11,09	58,21	38,81	0,83		
Итого за прием пищи:	550	9,08	13,71	87,53	510,09	0,13	6,16	0,06	3,21	33,91	72,35	104,39	2,50		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,20	24,40	0,40	266,00	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,00	254	2008
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО)	150	4,26	15,38	34,55	294,05	0,20	17,42	0,01	6,52	25,51	45,46	115,31	2,00	314	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	20,26	40,48	89,15	805,55	0,43	24,42	0,01	7,02	91,51	83,46	305,31	5,60		
Второй ужин															
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57		2008
Итого за прием пищи:	250	6,18	5,85	27,65	217,35	0,08	1,40	0,05	0,00	247,83	33,40	214,30	0,57		
Всего за день:		97,27	141,55	415,73	3 374,28	1,33	51,12	5,53	27,54	609,67	339,21	1 444,03	26,52		

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															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,29	10,16	34,84	256,48	0,06	1,61	0,06	0,81	172,60	37,10	170,99	1,61	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,01	0,00	0,06	0,13	176,00	7,33	100,00	0,20	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	530	18,05	28,27	87,26	677,35	0,17	2,13	0,21	1,04	470,51	69,96	393,38	2,71		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2,36	7,42	2,62	87,01	0,02	15,95	0,04	2,79	33,23	12,41	56,87	1,10	31	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,01	6,58	23,65	174,70	0,12	8,56	0,14	0,24	114,06	34,56	123,66	1,12	99	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,33	72,36	0,04	0,00	0,00	0,62	6,52	9,36	23,81	0,57	115	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,37	27,44	21,69	419,59	0,17	10,90	0,37	4,10	37,40	48,07	231,15	2,85	309	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,12	0,24	47,40	198,21	0,06	0,00	0,00	0,00	44,51	20,73	58,05	1,35	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	920	39,30	42,71	156,49	1 171,35	0,50	35,41	0,55	8,85	244,72	134,63	537,04	8,99		
Полдник															
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	5,87	11,21	61,13	372,39	0,09	0,00	0,08	0,80	22,69	8,01	53,39	0,67	483	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	68,00	26,00	46,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	500	8,64	11,80	96,92	541,81	0,19	121,60	0,10	1,24	103,29	41,21	111,99	3,79		
Ужин															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	0,03	26,00	0,32	2,40	36,00	17,00	27,00	1,10	41	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,70	41,13	9,03	465,21	0,33	0,00	0,04	3,39	15,16	31,19	172,46	2,39	267	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	5,11	8,64	28,73	213,80	0,15	11,56	0,06	0,24	68,47	34,44	110,12	1,46	151	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,11	0,04	15,33	64,17	0,00	1,35	0,00	0,00	8,36	4,21	2,23	0,12	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	24,92	55,41	87,19	950,68	0,51	38,91	0,42	6,03	127,99	86,84	311,81	5,07		
Второй ужин															
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,03	0,24	0,03	0,00	210,80	22,40	147,20	0,16		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,76	6,44	29,87	192,33	0,05	0,00	0,00	1,50	8,71	5,66	31,40	0,35	469	2012
Итого за прием пищи:	250	9,39	11,29	38,02	297,09	0,08	0,24	0,03	1,50	219,51	28,06	178,60	0,51		
Всего за день:		101,27	149,67	485,47	3 721,70	1,47	199,89	1,31	18,66	1 178,62	367,90	1 545,42	23,59		

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															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,23	12,10	30,49	262,93	0,16	1,61	0,06	0,32	188,73	66,14	235,51	3,23	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	10,04	11,78	44,57	325,56	0,08	0,04	0,06	0,18	132,57	14,82	115,55	0,94	117	2012
Итого за прием пищи:	510	18,47	23,98	90,06	648,49	0,24	1,65	0,12	0,50	326,30	84,96	359,06	5,17		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,34	10,14	6,71	124,24	0,04	14,48	0,26	4,46	37,13	17,94	34,07	0,86	51	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,03	3,36	16,52	132,87	0,08	7,29	0,35	0,32	35,20	26,75	58,80	0,98	87	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	16,64	43,21	41,74	623,04	0,50	19,28	0,03	5,44	33,87	71,16	255,76	3,78	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,10	0,00	0,00	1,21	9,90	10,45	47,85	2,20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	80,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
Итого за прием пищи:	905	35,11	57,86	141,61	1 242,33	0,73	121,05	0,80	11,43	135,36	131,16	399,54	8,36		
Полдник															
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/30	2,95	5,18	16,82	125,57	0,03	0,00	0,04	0,21	10,06	4,33	26,28	0,32	447	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,01	1,26	32,00	16,00	22,00	4,40		2008
Итого за прием пищи:	490	3,95	6,08	51,42	279,57	0,09	20,00	0,05	1,47	47,06	24,33	56,28	5,72		
Ужин															
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	11,79	21,04	4,28	254,09	0,06	3,44	0,34	4,81	30,66	21,28	130,04	1,59		
АНТРЕКОТ С СЫРОМ	90/15	23,38	56,33	1,00	606,03	0,45	0,57	0,05	3,50	202,88	33,92	273,47	2,18	249	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,37	7,62	34,46	228,03	0,07	0,00	0,00	4,08	29,48	10,48	41,36	0,98	205	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	45,31	85,58	83,93	1 289,07	0,60	5,61	0,39	12,39	275,62	72,88	457,47	7,27		
Второй ужин															
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,45		2008
Итого за прием пищи:	230	6,84	1,19	31,19	168,20	0,09	2,00	0,00	0,00	256,80	33,00	206,80	0,45		
Всего за день:		110,65	174,88	417,80	3 711,08	1,77	151,91	1,36	25,79	1 053,74	353,53	1 491,75	29,49		

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															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,94	16,88	36,13	336,54	0,09	0,19	0,12	3,65	67,82	15,62	116,70	1,61	206	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,01	0,00	0,06	0,13	176,00	7,33	100,00	0,20	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,03	0,16	0,02	0,09	122,81	20,79	94,73	0,39	380	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	480	21,68	35,86	86,07	754,89	0,19	0,35	0,27	3,97	377,13	50,24	345,93	2,70		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	11,45	6,97	20,92	0,50		2008
Солянка сборная мясная	250/10	7,80	17,12	9,77	225,64	0,10	5,69	0,04	2,87	31,64	24,62	108,30	1,59		
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	14,86	11,62	12,21	212,73	0,12	0,75	0,04	2,96	24,02	24,13	150,31	1,03	266	2012
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	8,40	43,72	270,56	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,32	81,30	0,80	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	910	35,80	38,33	137,15	1 038,38	0,36	211,42	0,32	7,38	93,11	93,54	407,33	6,92		
Полдник															
ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	100	12,60	16,80	24,98	302,63	0,11	1,02	0,07	1,11	160,36	18,63	157,15	1,11		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	38,00	24,00	32,00	4,00		2008
Итого за прием пищи:	500	13,60	17,50	60,58	456,63	0,15	11,02	0,07	1,83	203,36	46,63	197,15	6,11		
Ужин															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70		2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,74	28,36	0,42	296,16	0,13	0,00	0,04	0,20	29,56	16,36	131,46	1,49	275	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	6,99	28,49	194,22	0,16	13,84	0,04	0,33	46,70	38,76	111,93	1,57	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	657	19,94	44,75	76,41	788,88	0,31	23,84	0,27	0,53	125,26	75,12	290,39	4,76		
Второй ужин															
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,00	28,06	140,43	0,06	0,10	0,00	0,00	28,59	8,32	47,41	0,40	479	2012
Итого за прием пищи:	250	10,81	3,00	36,46	220,43	0,10	1,10	0,00	0,00	276,59	36,32	231,41	0,40		
Всего за день:		102,80	139,63	416,26	3 342,63	1,13	249,33	0,93	13,71	1 088,05	309,05	1 484,81	23,41		

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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	10,32	40,00	288,73	0,18	1,61	0,06	0,97	183,88	46,78	235,50	3,23	189	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	10	1,17	1,26	0,00	15,99	0,00	0,00	0,00	0,03	3,42	2,97	16,92	0,18		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	149,60	5,60	80,00	0,16		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	537	18,75	18,85	80,90	568,34	0,25	4,67	0,10	1,06	354,40	66,85	374,92	5,07		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,65	0,00	2,46	13,07	0,05	125,63	0,16	0,34	4,02	5,53	8,04	0,50		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,99	5,62	12,79	110,42	0,04	7,95	0,24	0,31	47,65	23,41	49,07	1,13	76	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,33	35,31	5,85	391,12	0,29	1,52	0,03	3,02	28,86	21,50	131,17	1,43	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,04	0,00	0,04	0,40	14,67	34,67	104,00	0,80	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	900	27,48	48,00	148,87	1 139,76	0,53	135,10	0,48	5,67	125,20	110,61	358,78	6,56		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,78	6,48	29,86	192,69	0,05	0,00	0,03	0,18	8,53	5,53	31,93	0,36	469	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,01	1,26	32,00	16,00	22,00	4,40		2008
Итого за прием пищи:	450	4,78	7,38	64,46	346,69	0,11	20,00	0,04	1,44	45,53	25,53	61,93	5,76		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	22,91	13,94	41,83	1,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	28,58	64,10	31,05	816,69	0,77	16,30	0,07	0,39	34,01	78,26	341,65	4,39	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,00	1,10	28,00	15,00	24,00	0,40	406	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	33,88	64,70	95,14	1 099,13	0,82	26,26	0,08	1,59	84,92	107,20	407,48	5,79		
Второй ужин															
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,03	0,24	0,03	0,00	210,80	22,40	147,20	0,16		
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24		2008
Итого за прием пищи:	230	7,40	6,26	30,65	214,56	0,05	0,24	0,03	0,00	214,10	25,10	162,20	0,40		
Всего за день:		93,26	145,38	439,61	3 451,90	1,78	187,87	0,73	9,76	836,75	342,49	1 377,91	26,10		

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															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,29	10,16	34,84	256,48	0,06	1,61	0,06	0,81	172,60	37,10	170,99	1,61	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	112,20	4,20	60,00	0,12		2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	2,58	5,10	0,06	55,80	0,02	0,00	0,00	0,06	4,20	3,00	21,60	0,30	15	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,44	2,91	14,72	99,57	0,03	0,63	0,02	0,00	127,22	15,37	88,62	0,33	394	2012
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	540	19,49	32,16	75,40	670,61	0,17	2,28	0,18	1,14	426,92	66,17	375,61	2,88		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
Томаты консервированные	50	0,53	0,00	1,16	6,79	0,02	2,00	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,45		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,89	9,35	17,86	195,50	0,11	9,00	0,22	1,53	37,09	36,26	132,23	2,15	104	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,30	8,60	8,70	166,00	0,19	12,00	5,36	2,90	19,00	15,00	227,00	5,00	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,53	6,29	41,70	249,73	0,08	0,00	0,03	1,43	25,87	12,05	48,73	1,11	211	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,51	0,11	30,17	124,62	0,03	0,00	0,00	0,00	25,07	10,52	26,70	0,62	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	880	37,87	25,19	145,39	962,12	0,52	23,00	5,61	6,96	122,33	92,33	489,86	11,33		
Полдник															
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	80	4,86	17,68	49,69	377,01	0,05	0,03	0,02	4,28	14,14	7,55	42,76	0,62	449	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
БАНАН	200	2,24	0,75	31,37	143,40	0,05	6,16	0,03	0,00	11,09	58,21	38,81	0,83		
Итого за прием пищи:	480	7,30	18,53	96,06	580,41	0,10	6,19	0,05	4,28	30,23	69,76	89,57	2,45		
Ужин															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,69	9,50	7,08	133,36	0,02	3,43	0,05	2,26	159,64	21,68	107,22	1,20	31	2012
АЗУ	300	26,70	30,00	26,55	483,00	0,18	10,50	0,02	6,15	39,00	63,00	307,50	4,50	260	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	35,39	40,00	73,23	793,86	0,20	13,93	0,07	8,41	203,64	88,68	422,72	6,70		
Второй ужин															
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,65	4,16	29,68	170,62	0,04	0,02	0,01	0,90	12,77	5,57	34,15	0,36	474	2012
Итого за прием пищи:	250	9,65	4,36	37,68	232,62	0,12	2,02	0,01	0,90	264,77	35,57	230,15	0,36		
Всего за день:		110,67	120,43	447,35	3 323,04	1,13	49,02	5,92	21,69	1 060,49	359,71	1 620,51	26,24		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	0,12	2,50	0,10	0,25	227,48	42,50	214,98	0,00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КОЛБАСОЙ	100	12,75	13,59	30,68	297,71	0,11	0,46	0,04	0,15	171,83	21,08	167,48	1,35	8	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	20,70	26,19	79,18	637,68	0,23	2,96	0,14	0,40	404,31	67,58	390,46	2,35		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,50	10,10	4,40	115,00	0,04	26,00	0,04	4,70	26,00	20,00	37,00	0,80	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	0,06	22,00	0,20	0,20	35,00	21,00	47,00	0,80	84	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	27,14	32,29	0,00	398,55	0,08	1,11	0,11	2,41	22,14	24,91	228,41	2,21		
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,04	0,00	0,04	0,52	44,46	37,54	102,82	0,83	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,55	0,00	1,80	0,00	0,00	11,15	5,61	2,97	0,16	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	950	43,63	55,29	129,99	1 196,45	0,31	50,91	0,39	8,93	147,75	118,56	461,70	6,80		
Полдник															
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,89	12,84	59,63	381,39	0,09	0,02	0,07	0,33	16,56	10,66	57,53	0,72	425	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30		2008
Итого за прием пищи:	400	7,99	13,14	82,73	484,39	0,13	60,02	0,08	0,55	55,56	27,66	88,53	2,02		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	0,04	17,58	0,12	0,27	9,84	14,06	18,28	0,70		2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	12,10	13,12	6,62	192,74	0,03	0,33	0,00	1,80	8,23	16,03	110,80	1,52	285	2008
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	4,81	7,89	27,33	200,21	0,15	11,45	0,05	0,24	63,51	33,48	105,82	1,42	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	21,68	21,65	76,22	587,32	0,22	29,36	0,17	2,31	86,58	67,57	242,90	4,64		
Второй ужин															
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63		2008
Итого за прием пищи:	230	8,25	4,94	30,72	205,10	0,06	1,00	0,00	0,00	256,70	34,00	211,00	0,63		
Всего за день:		103,22	121,40	418,43	3 194,36	0,97	145,85	0,78	12,19	963,50	322,57	1 407,19	18,96		

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															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,79	12,32	17,11	253,88	0,04	0,19	0,07	0,32	136,52	22,26	188,77	0,74	237	2012
Итого за прием пищи:	390	24,95	24,50	69,53	602,08	0,14	0,71	0,16	0,42	258,43	47,79	311,16	1,64		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,70	5,10	2,60	67,00	0,02	6,00	0,00	2,30	23,00	13,00	28,00	0,70	20	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,72	5,66	13,51	115,78	0,02	0,40	0,02	2,22	26,35	7,16	30,12	0,44	113	2011
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	80	10,09	18,47	5,47	228,52	0,19	0,00	0,05	0,40	15,36	13,03	105,67	1,22	282	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,14	7,20	27,08	188,09	0,19	6,67	0,05	0,27	62,70	38,69	113,39	1,47	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	80,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	930	27,42	37,54	123,19	951,37	0,52	93,07	0,28	6,29	155,67	86,24	323,74	6,37		
Полдник															
ГАМБУРГЕР С СОСИСКОЙ	75	6,02	7,92	19,40	173,39	0,08	1,00	0,01	0,18	18,47	11,63	66,96	0,84	11	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
КИВИ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	455	6,99	8,11	38,99	256,81	0,10	2,60	0,01	0,18	31,07	18,83	79,56	3,36		
Ужин															
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ С ГАРНИРОМ	80	3,72	2,33	2,73	46,61	0,04	1,64	0,05	0,90	17,36	9,94	57,72	0,71		
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	9,13	30,56	8,99	347,59	0,21	0,04	0,05	2,38	14,15	17,56	100,07	1,66	270	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,04	0,00	0,04	0,40	14,67	34,67	104,00	0,80	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	21,65	39,52	101,59	846,37	0,29	1,68	0,14	3,68	51,18	66,17	269,79	4,17		
Второй ужин															
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,03	0,24	0,03	0,00	210,80	22,40	147,20	0,16		
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3,82	1,93	24,85	131,95	0,05	0,00	0,02	0,10	8,91	5,49	34,30	0,40	485	2012
Итого за прием пищи:	250	9,45	6,78	33,00	236,71	0,08	0,24	0,05	0,10	219,71	27,89	181,50	0,56		
Всего за день:		91,43	116,64	385,89	2 976,76	1,15	99,90	0,64	10,67	728,66	254,12	1 178,35	18,62		

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															
ОМЛЕТ С ЖАРеныМ КАРТОФЕЛЕМ	150	10,79	23,13	16,18	316,37	0,12	7,47	0,22	5,10	70,46	29,19	183,77	2,39	213	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	74,80	2,80	40,00	0,08		2012
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011
Итого за прием пищи:	442	17,05	35,75	56,90	619,24	0,18	8,64	0,31	5,23	169,05	43,07	263,37	3,40		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	0,02	25,30	0,00	2,12	42,08	14,36	31,01	0,59	47	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,01	6,58	23,65	174,70	0,12	8,56	0,14	0,24	114,06	34,56	123,66	1,12	99	2012
ПЛОВ	250	22,67	51,17	43,36	725,33	0,49	1,62	0,28	3,90	21,77	59,00	264,53	2,62	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,04	26,91	110,16	0,00	1,20	0,00	0,00	13,65	4,46	8,22	0,11	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,10	0,00	0,00	1,21	9,90	10,45	47,85	2,20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	905	36,83	63,77	150,07	1 327,50	0,73	36,68	0,42	7,47	201,46	122,83	475,27	6,64		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,76	3,82	40,28	218,30	0,07	0,00	0,02	0,12	13,45	8,38	47,09	0,55	421	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,44	2,91	14,72	99,57	0,03	0,63	0,02	0,00	127,22	15,37	88,62	0,33	394	2012
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	38,00	24,00	32,00	4,00		2008
Итого за прием пищи:	470	10,00	7,33	75,60	411,87	0,14	10,63	0,04	0,84	178,67	47,75	167,71	4,88		
Ужин															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	0,05	16,70	0,08	2,77	18,49	16,18	34,26	0,95	24	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	16,64	43,21	41,74	623,04	0,50	19,28	0,03	5,44	33,87	71,16	255,76	3,78	299	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	22,39	49,95	89,61	899,24	0,57	37,58	0,11	8,21	64,96	94,54	302,62	7,25		
Второй ужин															
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24		2008
Итого за прием пищи:	230	7,77	1,61	30,50	171,80	0,10	2,00	0,00	0,00	255,30	32,70	211,00	0,24		
Всего за день:		95,01	158,60	422,27	3 513,07	1,74	97,13	0,88	21,75	882,04	348,09	1 432,57	24,93		

11 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	10,32	40,00	288,73	0,18	1,61	0,06	0,97	183,88	46,78	235,50	3,23	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	11,33	24,00	24,67	360,00	0,07	0,00	0,20	1,17	305,00	18,33	201,67	1,00	9	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011
Итого за прием пищи:	550	23,67	36,75	91,29	790,93	0,29	2,13	0,28	2,14	600,29	84,14	525,06	4,63		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	22,91	13,94	41,83	1,00		2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,86	4,95	14,06	112,42	0,03	0,60	0,23	1,29	31,29	10,59	35,71	0,53	118.2	2011
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,29	0,00	0,00	2,52	12,77	25,71	139,68	1,89	272	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,26	10,17	23,97	221,65	0,05	0,06	0,06	0,91	168,46	11,77	110,19	0,88	206	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,13	0,01	24,62	99,43	0,00	0,60	0,01	0,23	12,57	4,26	4,59	0,14	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	950	32,01	46,29	125,88	1 050,23	0,49	11,22	0,31	6,15	257,00	75,77	375,50	6,44		
Полдник															
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75	4,66	15,99	44,28	340,23	0,06	0,00	0,11	0,67	25,73	11,53	65,53	1,03	446	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,01	1,26	32,00	16,00	22,00	4,40		2008
Итого за прием пищи:	475	5,66	16,89	78,88	494,23	0,12	20,00	0,12	1,93	62,73	31,53	95,53	6,43		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	7,00	12,00	0,30		2008
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	17,64	14,94	6,12	229,33	0,14	0,38	0,09	0,66	51,41	26,55	179,49	1,15	328	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,03	28,56	195,06	0,16	13,84	0,04	0,33	59,81	40,41	114,43	1,63	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	27,05	22,61	79,72	631,81	0,33	18,32	0,13	0,99	135,32	81,16	318,52	5,60		
Второй ужин															
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,00	28,06	140,43	0,06	0,10	0,00	0,00	28,59	8,32	47,41	0,40	479	2012
Итого за прием пищи:	250	8,81	4,00	34,06	236,43	0,12	1,50	0,05	0,00	268,59	36,32	237,41	0,40		
Всего за день:		98,17	126,73	429,42	3 287,05	1,37	54,77	0,89	11,21	1 336,53	316,12	1 564,62	26,02		

12 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,23	12,10	30,49	262,93	0,16	1,61	0,06	0,32	188,73	66,14	235,51	3,23	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	60	6,60	7,20	14,30	148,00	0,06	0,00	0,03	0,60	90,00	11,00	89,00	0,70	12	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,44	2,91	14,72	99,57	0,03	0,63	0,02	0,00	127,22	15,37	88,62	0,33	394	2012
Итого за прием пищи:	510	18,27	22,21	59,51	510,50	0,25	2,24	0,11	0,92	405,95	92,51	413,13	4,26		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60/40	5,41	4,49	0,27	63,10	0,04	1,00	0,10	0,81	39,92	89,35	97,05	8,91	62	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	38,00	139,00	1,90	99	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	12,47	24,62	7,17	300,29	0,24	0,04	0,06	0,44	25,37	16,97	131,80	1,44	279	2008
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО)	200	5,62	20,51	45,82	390,86	0,26	23,18	0,01	8,69	32,71	60,38	152,99	2,66	314	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	950	37,21	55,16	145,56	1 229,73	0,80	32,22	0,38	11,44	164,00	218,20	568,34	17,91		
Полдник															
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,02	8,67	49,62	296,33	0,06	0,04	0,01	1,98	17,54	7,41	43,82	0,45	496	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
БАНАН	200	2,24	0,75	31,37	143,40	0,05	6,16	0,03	0,00	11,09	58,21	38,81	0,83		
Итого за прием пищи:	475	7,46	9,52	95,99	499,73	0,11	6,20	0,04	1,98	33,63	69,62	90,63	2,28		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	22,91	13,94	41,83	1,00		2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,07	31,69	2,74	344,93	0,29	0,97	0,09	2,13	19,41	21,59	121,04	1,42	256	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,31	5,65	45,27	249,21	0,04	0,00	0,03	0,42	16,50	29,90	87,22	0,62	305	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	637	21,28	37,94	90,30	787,58	0,36	13,93	0,13	2,65	66,82	70,43	260,09	4,04		
Второй ужин															
снежок	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,03	0,24	0,03	0,00	210,80	22,40	147,20	0,16		
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,45		2008
Итого за прием пищи:	230	6,47	5,84	31,34	210,96	0,04	0,24	0,03	0,00	215,60	25,40	158,00	0,61		
Всего за день:		91,66	130,86	442,29	3 321,92	1,58	56,43	0,69	16,99	898,60	483,36	1 502,79	31,62		

13 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 "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	0,12	2,50	0,10	0,25	227,48	42,50	214,98	0,00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	74,80	2,80	40,00	0,08		2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	2,58	5,10	0,06	55,80	0,02	0,00	0,00	0,06	4,20	3,00	21,60	0,30	15	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	15,07	95,08	0,03	0,52	0,02	0,00	109,29	15,93	80,58	0,25	395	2012
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	535	19,46	32,59	74,41	671,96	0,23	3,05	0,21	0,56	426,47	70,73	391,56	1,15		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	7,00	12,00	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,14	3,11	17,97	124,70	0,12	9,16	0,21	1,48	31,78	35,12	112,89	1,33	84	2012
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	200	30,36	45,60	33,10	664,99	0,13	0,92	0,22	2,73	136,02	32,59	285,27	2,71	290	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,10	0,00	0,00	1,21	9,90	10,45	47,85	2,20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	805	45,31	49,83	119,42	1 109,29	0,38	14,18	0,43	5,42	201,80	92,36	470,61	9,06		
Полдник															
ГАМБУРГЕР С МЯСОМ	100	11,96	19,23	25,80	324,33	0,23	1,34	0,03	0,35	18,41	19,28	113,66	1,34	12	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	68,00	26,00	46,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	500	13,96	19,73	57,00	470,33	0,31	121,34	0,05	0,79	91,41	49,28	167,66	2,94		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	0,04	17,58	0,12	0,27	9,84	14,06	18,28	0,70		2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,74	28,36	0,42	296,16	0,13	0,00	0,04	0,20	29,56	16,36	131,46	1,49	275	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,91	6,38	31,68	200,17	0,18	16,00	0,04	0,35	31,01	43,06	106,81	1,86	310	2011
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	18,32	35,38	84,27	733,70	0,36	37,58	0,20	0,92	74,41	77,48	259,55	4,05		
Второй ужин															
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,65	4,16	29,68	170,62	0,04	0,02	0,01	0,90	12,77	5,57	34,15	0,36	474	2012
Итого за прием пищи:	250	9,65	4,36	37,68	232,62	0,12	2,02	0,01	0,90	264,77	35,57	230,15	0,36		
Всего за день:		107,67	142,08	392,37	3 301,32	1,42	179,77	0,90	8,59	1 071,46	332,62	1 532,13	20,08		

14 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 ЖИДКАЯ	250	9,03	11,13	39,36	295,18	0,19	1,61	0,06	0,16	177,43	58,07	222,59	3,23	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КОЛБАСОЙ	80	10,20	10,87	24,54	238,17	0,09	0,36	0,03	0,12	137,46	16,86	133,98	1,08	8	2011
Итого за прием пищи:	530	22,54	24,43	90,52	675,55	0,32	2,49	0,11	0,28	426,30	93,96	444,46	4,71		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
Обед															
Томаты консервированные	50	0,53	0,00	1,16	6,79	0,02	2,00	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,45		
Солянка сборная мясная	250/10	7,80	17,12	9,77	225,64	0,10	5,69	0,04	2,87	31,64	24,62	108,30	1,59		
КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	27,94	5,33	6,23	185,32	0,22	0,94	0,01	0,10	68,16	128,36	362,00	1,61		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,14	7,20	27,08	188,09	0,19	6,67	0,05	0,27	62,70	38,69	113,39	1,47	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	910	47,52	30,49	109,40	902,73	0,62	15,30	0,10	4,34	186,26	211,97	638,89	7,12		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	13,98	10,85	27,19	265,04	0,03	0,20	0,04	1,86	108,51	16,83	141,28	0,66	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
КИВИ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	14,18	10,95	42,19	325,04	0,03	0,20	0,04	1,86	113,51	20,83	149,28	1,66		
Ужин															
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	100	1,80	10,10	9,20	134,00	0,03	8,00	0,30	4,60	33,00	50,00	41,00	4,00	53	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,11	28,05	3,97	317,07	0,29	0,34	0,25	0,08	33,41	22,27	124,49	1,38	245	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,04	0,00	0,04	0,47	40,12	33,79	92,56	0,74	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	22,35	45,76	99,35	896,65	0,36	8,34	0,59	5,15	111,53	110,06	266,05	7,12		
Второй ужин															
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63		2008
Итого за прием пищи:	230	8,25	4,94	30,72	205,10	0,06	1,00	0,00	0,00	256,70	34,00	211,00	0,63		
Всего за день:		115,81	116,76	391,77	3 088,49	1,41	28,93	0,84	11,63	1 106,90	478,02	1 722,28	23,76		