

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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)	200	6,57	9,67	24,36	210,05	0,13	1,29	0,05	0,26	150,77	52,84	188,14	2,58	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,00	0,11	39,00	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	575	15,14	15,19	70,04	478,09	0,22	5,40	39,06	1,87	315,56	86,41	346,26	6,72		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ	210	2,45	3,73	12,14	93,05	0,05	11,87	0,21	0,95	59,70	27,45	55,75	1,22	ТТК	
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ)	120	16,75	7,07	16,65	168,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	547	2024
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,40	11,75	32,72	195,30	0,09	2,10	39,33	0,00	28,22	40,53	107,38	1,10	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	820	32,26	23,70	137,71	806,11	0,30	23,97	39,62	2,62	127,39	110,90	283,60	7,35		
Полдник															
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	500	12,20	8,31	87,28	430,01	0,13	9,40	40,10	0,80	242,30	102,20	211,80	46,99		
Всего за день:		59,60	47,20	295,03	1 714,23	0,65	38,77	118,78	5,29	685,25	299,51	841,66	61,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ)	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	24,82	27,67	29,85	467,48	0,11	0,27	0,03	4,46	31,82	30,37	221,34	3,59	263	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112	2013
Итого за прием пищи:	660	35,58	34,61	87,61	809,38	2,62	8,13	20,21	10,74	174,84	86,48	432,63	7,40		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,64	0,01	2,00	11,20	0,03	8,00	0,08	0,00	18,40	11,20	33,60	0,48	106	2013
РАССОЛЬНИК ПО-РОССОШАНСКИ	200	1,85	5,55	12,66	110,27	0,06	6,54	0,18	1,07	27,84	21,97	50,57	0,91	271	2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	260	21,39	22,07	30,50	406,15	0,22	1,20	0,55	5,18	42,43	115,98	279,15	5,30	4/8	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	920	30,60	28,76	123,77	881,94	0,44	20,73	0,81	8,09	142,53	190,24	483,71	11,68		
Полдник															
Слойка "Гребешок"	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
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
Итого за прием пищи:	300	9,49	4,04	43,90	216,77	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00		
Всего за день:		75,67	67,41	255,28	1 908,09	3,10	29,86	21,02	18,83	565,37	304,72	1 100,34	19,08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,05	19,24	0,06	20,04	0,00	0,56	11,22	16,03	20,84	0,72	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,01	27,03	2,65	310,19	0,06	0,20	0,28	2,47	92,09	14,45	191,00	2,16	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,3	11,5	64,00	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (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	П/П	
Итого за прием пищи:	520	23,24	32,03	66,39	649,28	0,22	20,54	0,29	3,93	187,03	64,35	347,78	5,48		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,79	3,70	16,77	119,71	0,16	5,26	0,18	1,65	37,71	29,00	70,38	1,68	144	2013
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	90	15,78	13,85	8,12	220,09	0,09	1,91	0,01	1,20	18,74	25,75	162,29	2,56	454	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,42	0,47	28,63	136,19	0,05	0,00	0,00	0,66	10,80	7,56	35,10	0,59	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	850	34,95	25,49	120,63	855,75	0,47	11,69	0,28	5,77	130,27	105,60	405,85	7,79		
Полдник															
Слойка с клубникой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	300	8,92	6,89	44,25	246,40	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		67,11	64,32	232,19	1 754,73	0,73	32,79	0,60	9,70	521,30	192,35	905,63	13,27		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Творожная запеканка "Зебра"	150	23,62	16,92	29,32	371,23	0,07	0,24	0,09	0,56	175,73	42,78	262,64	1,74	ТТК	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	520	34,14	23,29	82,65	686,87	0,21	4,83	26,12	2,14	402,60	89,43	475,95	5,41		
Обед															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ)	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	18,52	4,01	18,44	186,96	0,19	10,06	0,25	2,27	63,31	58,42	270,80	1,93	106	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9,00	12,19	11,32	196,91	0,05	1,38	0,02	2,25	25,45	15,50	90,10	1,50	278	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,81	10,39	22,05	196,26	0,13	10,39	0,12	4,62	27,71	31,17	83,12	1,15	134	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	850	40,98	29,79	129,63	953,62	0,55	26,97	11,22	10,72	159,21	148,04	582,94	9,44		
Полдник															
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		84,49	60,42	256,88	1 884,66	0,83	33,20	77,44	12,86	789,71	264,07	1 220,29	15,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ)	120	14,23	17,57	11,95	263,52	0,07	3,09	0,10	2,91	23,20	23,79	127,90	2,11	619	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	П/П	
Итого за прием пищи:	550	22,43	23,71	87,34	653,22	0,29	15,09	0,13	4,08	58,68	77,96	287,42	5,78		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
СУП "ЧОРБА"	200	8,03	7,24	15,50	160,13	0,12	8,50	0,33	1,30	34,25	33,93	107,96	1,87	316	2024
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО	100	17,35	6,60	5,85	152,20	37,00	4,36	0,00	0,00	83,15	28,89	0,00	4,92	275	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РАССЫПЧАТАЯ)	150	8,46	6,22	38,26	242,26	0,23	0,00	0,02	4,70	20,90	125,44	186,50	4,39	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	790	41,16	21,28	116,40	835,80	37,50	106,86	0,59	7,47	182,85	228,04	403,99	13,95		
Полдник															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	4,12	7,06	11,97	128,34	0,02	0,03	0,04	0,42	79,81	5,95	55,39	0,34	65	2021
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	340	9,12	12,36	32,65	277,22	0,12	6,42	40,10	0,82	339,32	45,99	251,77	2,84		
Всего за день:		72,71	57,33	236,43	1 766,37	37,91	128,37	40,82	12,37	580,85	351,99	943,18	22,57		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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)	150	3,68	5,90	21,45	154,27	0,04	0,40	0,03	0,21	84,23	19,19	86,33	0,29	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	625	16,75	16,98	107,99	648,00	0,22	8,99	26,09	2,07	311,70	134,24	341,09	48,79		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,49	18,51	11,91	267,98	0,08	0,10	0,05	1,68	31,39	22,87	144,10	2,46	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,48	13,02	13,62	187,30	0,08	9,74	0,50	2,78	41,43	24,36	58,17	1,05	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	830	24,62	37,67	108,23	881,73	0,40	57,74	0,85	8,18	152,34	105,12	368,36	6,86		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150	10,89	10,34	33,34	271,43	0,08	0,26	0,05	1,78	95,31	18,47	125,08	1,10	211	2012
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	450	16,79	15,94	51,34	422,43	2,46	7,10	42,26	6,92	323,81	47,18	290,21	2,90		
Всего за день:		58,16	70,59	267,56	1 952,12	3,08	73,83	69,20	17,17	787,85	286,54	999,66	58,55		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,48	0,01	1,5	8,4	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,62	22,37	35,75	427,7	0,09	1,98	0,29	2,55	26,80	42,54	204,57	1,96	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	П/П	
Итого за прием пищи:	540	26,36	23,84	88,88	675,65	0,20	7,98	0,37	3,68	55,80	76,46	299,03	4,81		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	260	3,94	7,24	15,46	144,49	0,09	7,65	0,24	0,26	70,00	30,36	89,36	1,58	80	2008
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ)	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	0,12	10,38	0,04	0,25	41,56	30,12	85,15	1,19	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	970	28,86	23,21	135,83	822,04	0,38	33,02	0,34	2,35	176,22	112,97	322,10	9,92		
Полдник															
Слойка в шоколадной глазури 100 г	100	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	300	8,22	6,48	37,15	219,05	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		63,60	53,54	262,57	1 721,46	0,62	41,56	0,74	6,03	436,02	211,83	773,13	14,73		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	90	21,87	12,06	3,69	210,60	0,28	1,62	0,02	4,77	11,70	30,60	232,20	5,76	403	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	4,84	34,78	204,64	0,07	0,00	0,02	1,19	23,22	10,17	40,92	0,94	309	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,3	11,5	64,00	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	600	33,80	19,20	86,4	655,58	0,45	5,92	0,06	7,49	124,34	75,84	391,96	10,65		
Обед															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ)	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157	2021
СУП ХАРЧО	200	7,00	7,11	9,98	131,84	0,02	0,79	0,03	1,10	20,52	16,44	73,70	1,01	109	2021
ГУЛЯШ	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,03	8,21	35,38	239,25	0,12	0,00	0,04	0,21	26,02	29,95	127,68	2,15	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	780	34,14	33,77	96,35	825,04	0,33	3,04	10,92	5,01	96,41	100,22	444,64	7,02		
Полдник															
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
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
Итого за прием пищи:	300	9,49	4,04	43,90	216,77	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00		
Всего за день:		77,44	56,91	227,52	1 700,69	0,82	9,96	10,98	12,50	468,75	204,06	1 020,60	17,67		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,34	32,23	2,57	375,02	0,07	0,26	0,32	2,46	251,03	20,11	270,33	2,29	211	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
кондитерское изделие (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	П/П	
Итого за прием пищи:	500	29,03	38,79	67,77	738,84	0,22	6,96	19,40	3,60	391,73	76,13	467,99	5,30		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,37	9,12	12,04	167,10	0,04	0,74	0,21	1,50	29,52	21,70	97,84	1,33	117	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	120	24,33	21,11	3,84	302,75	0,18	0,38	0,15	0,66	49,20	33,21	239,07	1,15	250	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	860	43,58	36,07	111,94	952,70	0,51	52,52	0,49	3,82	137,84	122,53	534,95	6,29		
Полдник															
Слойка "Гребешок"	100	2,79	1,63	28,4	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	400	7,79	6,93	49,08	258,08	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50		
Всего за день:		80,52	82,14	235,98	1 974,34	0,83	65,87	59,95	7,82	789,08	238,70	1 199,32	14,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	170	17,64	15,33	30,58	336,14	0,08	0,32	0,10	0,48	166,57	29,41	210,51	1,14	222	2011
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	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,3	11,50	64,00	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112	2013
Итого за прием пищи:	540	23,89	25,78	77,93	649,69	2,47	6,06	2,29	6,74	243,39	59,39	325,08	4,74		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102	2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ОВОЩАМИ)	240	20,34	18,63	42,88	366,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	665	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	830	32,06	24,06	130,80	813,07	0,24	20,48	0,18	1,66	92,33	65,76	205,07	6,11		
Полдник															
Слойка с клубникой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		65,26	57,10	254,27	1 710,04	2,78	27,94	42,57	8,40	563,62	151,75	691,55	11,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	704,56	616,96	2 523,71	18 086,73	51,35	482,15	442,10	110,97	6 187,80	2 505,52	9 695,36	247,10
Среднее значение за период	70,46	61,70	252,37	1 808,67	5,14	48,22	44,21	11,10	618,78	250,55	969,54	24,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	30.7	53.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	563	850	349