

Завтрак														№ рецензуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
каша манная,молочная,масло сливоч	205.00	6.15	7.06	30.72	211.39	0.07	1.38	0.04	0.52	133.27	122.03	20.22	0.38	90
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0	0	0.03	6	19.5	4.2	0.33	п/произв
какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65	248
масло сливочное для бутерброда	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0	0.01	п/произв
сыр для бутерброда	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15	п/произв
2 завтрак														
Фрукты свежие	150.00	1.35	0.30	12.15	60.00	0.06	90.00	0.01	0.30	51.00	34.50	19.50	0.45	п/произв
Итого	585.00	16.45	18.04	80.46	559.47	0.21	92.65	0.13	0.99	434.93	351.21	73.25	1.97	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
суп с вермишелью на к/бульоне	250	8.65	11.65	16.12	206.67	0.07	1.21	0.29	0.62	18.02	93.14	16.01	1.1	39
котлеты натуральные рубленые	70.00	11.66	4.63	12.16	119.24	0.06	0.21	0	0.4	24.21	118.86	17.04	1.66	161
пюре картофельное	75.00	1.53	3.18	9.68	74.16	0.07	2.55	0.08	0.1	18.55	42.91	14.46	0.52	206
капуста тушеная	75.00	1.54	3.09	7.27	62.11	0.02	12.20	0.08	1.64	40.11	33.00	16.72	0.64	200
компот из смеси сухофруктов	180.00	0.52	0.00	24.50	96.39	0.03	0.96	0.27	0.00	69.30	34.20	24.52	0.72	241
хлеб пшеничный	20.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п/произв
хлеб ржаной	30.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п/произв
Итого	700.00	28.10	23.10	96.69	692.09	0.32	17.13	0.72	3.06	183.29	370.99	101.74	5.71	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в -ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
кисломолочный напиток	180.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	п/произв
булочка осенняя	60.00	4.05	5.96	30.05	191.59	0.07	0.13	0.04	0.00	8.65	33.88	6.36	0.46	271
Итого	240.00	9.09	11.72	37.43	292.39	0.08	2.60	0.04		243.60	183.20	28.00	0.24	
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
маринад из моркови	60.00	1.13	4.23	6.2	67.06	0.04	8.13	0.70	2.12	14.66	32.57	20.05	0.59	131
рыба, запеченная в омете	95.00	15.14	9.08	5.44	158.26	0.07	0.24	0.05	4.09	32.16	162.44	20.83	0.77	152
чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.00	0.02	0.00	0	1.11	1.85	0.99	0.18	260
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п/ произв
хлеб ржаной	20.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п/ произв
Итого	385.00	19.76	13.79	47.22	386.21	0.17	8.39	0.75	6.50	59.03	239.24	53.46	2.50	
Итого за день	1910.00	73.40	66.65	261.80	1930.16	0.78	120.77	1.64	10.55	920.85	1144.64	256.45	10.42	

День 2

Завтрак														№ рецензуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
палочка рисовая с творогом	120.00	7.13	3.99	30.65	188.31	0.04	0.16	0.03	0.23	34.46	74.34	17.56	0.49	120
соус молочный сладкий	50.00	1.26	2.56	7.99	58.89	0.01	0.24	0.02	0.05	44.46	34.99	5.4	0.05	224
кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.97	99.57	0.04	1.17	0.02	0.00	108.55	81.41	12.6	0.05	253
масло сливочное для бутерброда	10.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0	0	0.06	0.15	3.6	4.5	0	0.03	п произв
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п произв
2 завтрак														
сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.6	92.00	0.03	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	п произв
Итого	590.00	14.30	21.43	91.91	622.37	0.15	5.57	0.13	0.66	211.07	228.74	47.76	3.75	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с бобовыми	250	9.76	5.4	19.99	169.71	0.24	11.43	0.31	0.38	34.77	138.69	41.54	2.74	37
бигос с куршей	200.00	17.58	13.3	15.75	257.33	0.13	42.97	0.18	8.59	103.37	184.92	55.9	2.4	179
напиток витаминизированный	200.00	0	0	16.74	65.70	0.27	18.00	0.11	2.11	0	0	0	0	п произв
хлеб пшеничный	20.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п произв
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95	п произв
Итого	700.00	32.12	19.36	83.20	645.41	0.73	72.40	0.60	11.51	153.80	383.93	114.13	6.53	
Подник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
праники	50.00	2.4	1.40	56.2	167.90	0.04	0.00	0.00	0.00	4.50	20.50	0.00	0.30	п произв
Молоко кипяченое	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	2.34	0.04	0.00	216.00	162.00	25.20	0.11	255
Итого	230.00	7.37	5.81	64.54	254.95									
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рагу из овощей	200.00	2.81	11.18	11.52	170.24	0.07	9.94	0.53	3.85	56.74	81.09	31.54	1.01	206
масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.4	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0	0.01	206
хлеб ржаной	20.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п произв
Чай с лимоном	180.00	0.10	0.02	13.67	53.24	0.00	2.54	0.00	0.01	3.63	3.24	1.75	0.22	260
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п произв
Итого	435.00	6.38	15.80	47.33	370.60	0.13	12.48	0.55	4.20	72.67	128.21	44.88	2.20	
Итого за день	1955.00	60.17	62.40	286.98	1893.33	1.01	90.45	1.28	16.37	437.54	740.88	206.77	12.48	

День 5

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
каша рисовая молочная	200.00	5.11	2.95	31.71	174.31	0.05	1.39	0.02	0.12	129.20	140.81	30.03	0.37	98
масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0	0.01	п/произв
какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65	248
масло сливочное для бутерброда	10.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0	0	0.06	0.15	3.6	4.5	0	0.03	п/произв
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п/произв
2 завтрак														
Фрукты свежие	150.00	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	7.50	0.00	0.60	28.50	24.00	18.00	3.45	п/произв
Итого	575.00	11.29	22.87	83.67	583.59	0.15	10.06	0.12	0.96	279.96	288.99	76.31	4.84	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
свекла отварная дольками	60	0.9	0.06	5.46	25.2	0.01	6	0	0.06	22.2	25.8	13.20	0.84	278
щи из свежей капусты с картофелем	250.00	6.47	6.84	8.38	125.95	0.08	21.77	0.26	2.48	46.19	100.96	27.82	1.45	55
плов из мяса	180.00	22.49	6.41	28.97	266.53	0.08	0.61	0.29	0.68	17.71	222.18	40.57	2.8	173
кисель из концентрата плодового	180.00	0.06	0.00	29.67	110.36	0.00	0.13	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0	233
хлеб пшеничный	30.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п/произв
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95	п/произв
Итого	730.00	34.70	13.97	103.20	680.71	0.26	28.51	0.55	3.65	101.78	409.26	98.28	6.48	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в -ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
шанежка с яблоками	60.00	3.11	2.07	29.5	149.14	0.07	1.89	0.02	0.68	19.59	38.18	10.59	0.88	307
кисломолочный напиток	180.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	п/произв
Итого	240.00	8.15	7.83	36.88	249.94	0.12	3.15	0.06	0.68	235.59	209.18	35.79	1.06	
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
вареники ленивые	150.00	23.81	1.83	21.77	202.29	0.08	1.52	0.04	0.3	147.91	135.33	20.01	0.52	116
масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.8	0.00	0.00	0.04	0.1	2.40	3.00	0	0.02	п/произв
чай с сахаром с лимоном	180.00	0.10	0.02	13.67	53.24	0.00	2.54	0.00	0.01	3.63	3.24	1.75	0.22	260
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.00	0.00	0.02	4.00	13.00	2.80	0.22	п/произв
хлеб ржаной	20.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п/произв
Итого	380.00	26.64	10.49	52.76	416.25	0.13	4.06	0.08	0.69	163.04	177.45	31.95	1.61	
Итого за день	1925.00	80.78	55.16	276.51	1930.49	0.66	45.78	0.81	5.98	780.37	1084.88	242.33	13.99	

День 3

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
каша гречневая на молоке с маслом	205.00	8.73	8.73	35.8	257.29	0.17	1.73	0.05	0.37	167.12	238.01	97.63	2.74	86
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0	0	0.03	6	19.5	4.2	0.33	п\произ
какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65	248
масло сливочное для бутерброда	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0	0.01	п\произ
сыр для бутерброда	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15	п\произ
2 завтрак														
Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.8	45.00	0.03	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00	п\произ
Итого	535.00	18.08	19.81	83.19	590.37	0.28	7.00	0.14	0.94	427.78	440.69	133.16	4.88	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
свекольник со сметаной	250	7.2	10.13	16.52	190.77	0.09	10.39	0.34	0.45	50.41	126.6	38.92	2.27	34
рыба, зап с картофелем по русски	240.00	13.94	5.63	19.12	172.22	0.16	5.93	0.13	0.52	37.92	174.63	38.53	1.53	151
Компот из изюма	180.00	0.32	0	25.35	98.32	0.03	0.00	0	0.09	14.4	23.22	7.56	0.54	253
хлеб пшеничный	20.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п\произ
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.22	11.09	0.95	п\произ
Итого	720.00	26.24	16.42	91.71	613.98	0.37	16.32	0.47	1.49	118.39	384.67	101.70	5.73	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в -ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
пирог печеные с повидлом	60.00	3.34	3.79	36.05	188.06	0.05	0.11	0.02	0.64	11.70	35.83	6.81	0.78	304
чай с молоком	180.00	2.06	1.81	15.09	81.78	0.03	0.95	0.01	0.00	87.07	65.91	10.67	0.15	262
Итого	240.00	5.40	5.60	51.14	269.84									
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
морковь отварная дольками	60.00	0.78	0.06	3.72	18	0.04	3.00	1.20	0.24	16.20	33.00	22.8	0.42	248
омлет натуральный\масло сливочное	105.00	8.86	10.70	2.39	176.9	0.05	0.52	0.20	0.47	84.69	160.31	13.17	1.63	110
кисломолочный напиток	180.00	5.04	5.76	7.38	100.8	0.05	1.26	0.04	0	216.00	171.00	25.2	0.18	п\ произв
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п\ произв
хлеб ржаной	20.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п\ произв
Итого	395.00	18.12	16.99	35.59	405.42	0.20	4.78	1.44	1.00	327.99	406.69	72.76	3.19	
Итого за день	1890.00	67.84	58.82	261.63	1879.61	0.85	28.10	2.05	3.43	874.16	1232.05	307.62	13.80	

День 8

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
каша геркулесовая \ масло сливочное	205.00	6.28	8.61	24.86	201.67	0.16	1.39	0.04	0.53	143.40	193.69	53.1	1.14	93
чай с лимоном	180.00	0.1	0.02	13.67	53.24	0	2.54	0	0.01	3.63	3.24	1.75	0.22	260
масло сливочное для бутерброда	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0	0.01	п/произв
сыр для бутерброда	15.00	3.45	3.59	0	54.00	0.01	0.1	0.04	0.08	132	75	5.25	0.15	п/произв
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п/произв
2 завтрак														
сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.6	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	п/произв
Итого	635.00	13.14	16.59	73.75	509.71	0.22	8.03	0.10	0.90	300.23	306.93	72.30	4.65	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
суп картофельный с клецками на к'б	250	7.71	8.71	15.39	173.65	0.1	10.48	0.3	0.45	20.22	104.39	23.52	1.25	37
котлеты из кур припущенные	70.00	8.24	10.1	0.00	124.13	0.09	0.00	0.01	0.21	16.24	99.68	12.32	0.95	185
масло сливочное	5.00	0.04	5.78	0.06	52.36	0	0.00	0.03	0.07	1.68	2.1	0	0.01	п/произв
рис припущенный с томатом	150.00	3.9	5.97	37.66	224.04	0.03	1.95	0.04	0.32	7.17	84.30	29.11	0.67	193
компот из смеси сухофруктов	180.00	0.52	0.00	24.50	96.39	0.03	0.96	0.27	0.00	69.30	34.20	24.52	0.72	241
хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.58	71.4	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п/произв
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95	п/произв
Итого	705.00	24.43	31.14	103.47	799.44	0.33	13.39	0.65	1.47	128.27	378.49	104.76	4.88	
Подник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в -ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
зефир	40.00	0.32	0.00	31.32	121.60	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.20	0.00	0.12	п/произв
какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65	248
Итого	220.00	3.51	2.72	54.29	246.88	0.04	1.17	0.02	0.01	115.06	101.88	24.08	0.77	
Ужи														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
огурчик соленый	60.00	0.48	0.06	0.96	7.8	0.01	3.00	0.01	0.06	13.80	14.40	8.4	0.36	п/произв
рыба тушеная в томате с овощами	90.00	8.68	4.88	4.37	93.29	0.04	1.30	0.23	2.46	26.78	101.55	21.42	0.78	144
запеканка овощная	120.00	4.05	10.44	18.71	184	0.09	11.09	0.56	4.41	56.41	90.71	31.09	1.22	62
молоко кипяченое	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	2.34	0.04	0.00	216.00	162.00	25.20	0.11	255
Хлеб пшеничный	30.00	3.44	0.47	22.1	109.72	0.06	0.00	0.00	0.06	11.10	39.00	8.40	0.66	п/произв
Итого	480.00	21.62	20.26	54.48	481.86	0.27	17.73	0.84	6.99	324.09	407.66	94.51	3.13	
Итого за день	2040.00	62.70	70.71	285.99	2037.89	0.86	40.32	1.61	9.37	867.65	1194.96	295.65	13.43	

День 7

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
макароны запеченные с сыром	150.00	8.72	8.93	31.68	244.12	0.06	0.10	0.06	0.92	50.17	42.73	4.75	0.35	124
кофе с молоком	180.00	2.06	1.81	15.09	81.78	0.03	0.95	0.01	0.00	87.07	65.91	10.67	0.15	262
масло сливочное для бутерброда	10.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0	0	0.06	0.15	3.6	4.5	0	0.03	п/произв
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0	0	0.03	6	19.5	4.2	0.33	п/произв
2 завтрак														
Фрукты свежие	150.00	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	7.50	0.00	0.60	28.50	24.00	18.00	3.45	п/произв
Итого	520.00	13.74	23.81	75.72	572.50	0.15	8.55	0.13	1.70	175.34	156.64	37.62	4.31	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
икра свекольная или морковная	60	1.33	4.54	7.2	74.36	0.02	9.45	0.03	2.14	22.91	35.94	18.27	1.01	131
суп картоф с рыбными консервами	250.00	6.59	7.73	20.15	180.23	0.1	14.85	0.28	0.27	17.7	87.85	26.45	1.01	63
голубцы ленивые	100.00	5.57	3.85	4.5	73.58	0.03	19.30	0.01	0.2	21.97	65.71	13.52	0.96	150
соус молочный	50.00	1.66	3.27	4.51	53.85	0.02	0.32	0.02	0.06	59.22	46.46	7.18	0.06	219
пюре картофельное	150.00	3.06	6.37	19.37	148.32	0.14	5.10	0.16	0.19	37.10	85.82	28.92	1.04	206
компот из кураги	180.00	0.54	0.00	23.28	92.03	0.01	0.90	0.04	0.99	20.70	34.56	16.56	0.54	253
Хлеб отрубной	50.00	2.32	0.45	15.04	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27	п/произв
Итого	840.00	21.07	26.21	94.05	699.00	0.39	49.92	0.54	4.37	189.81	402.10	125.68	5.89	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в - ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
булочка ванильная	60.00	4.54	4.77	32.17	191.51	0.07	0.00	0.03	0.68	9.30	38.32	6.10	0.52	273
Молоко кипяченое	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	2.34	0.04	0.00	216.00	162.00	25.20	0.11	255
Итого	240.00	9.51	9.18	40.51	278.56	0.14	2.34	0.07	0.68	225.30	200.32	31.30	0.63	
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
сырники из творога	100.00	16.93	3.55	20.03	178.37	0.06	0.58	0.04	0.25	103.99	91.88	13.92	0.31	129
соус молочный сладкий	50.00	1.26	2.56	7.99	58.89	0.01	0.24	0.02	0.05	44.46	34.99	5.4	0.05	224
чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.00	0.02	0.00	0	1.11	1.85	0.99	0.18	260
Хлеб пшеничный	30.00													
хлеб ржаной	20.00													
Итого	380.00	18.24	6.12	41.50	288.43	0.07	0.84	0.06	0.30	149.56	128.72	20.31	0.54	
Итого за день	1980.00	62.56	65.32	251.78	1838.49	0.75	61.65	0.80	7.05	740.01	887.78	214.91	11.37	

День 6

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
омлет натуральный	120.00	7.91	9.26	4.25	130.35	0.07	3.10	0.16	0.38	89.92	151.94	17.69	1.41	118
масло сливочное для бутерброда	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0	0.01	п/произв
чай с сахаром	180.00	0.1	0.02	13.67	53.24	0	2.54	0	0.01	3.63	3.24	1.75	0.22	260
сыр для бутерброда	12.00	3.45	3.59	0	54.00	0.01	0.1	0.04	0.08	132	75	5.25	0.15	п/произв
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п/произв
2 завтрак														
сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	25.6	108.00	0.08	80.00	0.00	0.00	36.00	26.00	0.00	0.60	п/произв
Итого	547.00	15.17	17.24	58.14	454.39	0.19	85.74	0.22	0.55	268.75	277.18	28.89	2.72	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в -ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
суп крестьянский со сметаной	250	8.3	7.23	14.5	157.33	0.1	18.3	0.27	2.51	38.28	125	32.85	1.7	42
курица тушеная в томате	70.00	12.33	4.01	3.82	101.55	0.05	0.46	0.02	0.07	66.33	174.33	26.6	1.11	213
макаронные изделия отварные	150.00	5.23	6.01	31.05	197.90	0.06	0.00	0.03	0.83	3.96	16.24	2.86	0.29	194
кисель витаминизированный	200.00	0	0.00	16.74	65.7	0.27	18.00	0.11	2.11	0.00	0.00	0.00	0	п/произв
хлеб пшеничный	20.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п/произв
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95	п/произв
Итого	720.00	30.64	17.91	96.83	675.15	0.57	36.76	0.43	5.95	124.23	375.89	79.00	4.49	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в -ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
печенье	40.00	4.16	2.08	30.72	183.20	0.03	0.00	0.00	0.00	17.20	48.80	8.80	0.40	п/произв
кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.97	99.57	0.04	1.17	0.02	0.00	108.55	81.41	12.60	0.05	253
Итого	220.00	6.71	4.34	48.69	282.77	0.07	1.17	0.02	0.00	125.75	130.21	21.40	0.45	
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
маринад из моркови	60.00	1.3	4.23	6.2	67.07	0.04	8.13	0.70	2.12	14.66	32.57	20.05	0.59	131
рыба под молочн соусом с гарниром	180.00	12.25	6.49	19.3	178.35	0.11	6.38	0.09	0.8	37.15	156.28	32.95	0.92	140
чай с молоком	180.00	2.07	1.81	15.39	82.92	0.03	0.95	0.01	0	87.29	66.28	10.87	0.19	262
хлеб ржаной	20.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п/ произв
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п/ произв
Итого	470.00	19.06	13.00	62.99	438.06	0.24	15.46	0.80	3.21	150.20	297.51	75.46	2.66	
Итого за день	1957.00	71.58	52.49	266.65	1850.37	1.07	139.13	1.47	9.71	668.93	1080.79	204.75	10.32	

День 9

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
суп молочный с макаронн изделиями	200.00	5.51	5.22	19.39	146.27	0.08	0.91	0.04	0.26	171.52	140.52	22.16	0.34	44
кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.97	99.57	0.04	1.17	0.02	0.00	108.55	81.41	12.6	0.05	253
масло сливочное для бутерброда	10.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0	0	0.06	0.15	3.6	4.5	0	0.03	п\произв
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0	0	0.03	6	19.5	4.2	0.33	п\произв
2 завтрак														
Фрукты свежие	150.00	1.35	0.30	12.15	60.00	0.06	90.00	0.01	0.30	51.00	34.50	19.50	0.45	п\произв
Итого	570.00	11.77	20.40	64.21	489.44	0.21	92.08	0.13	0.74	340.67	280.43	58.46	1.20	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
щи из свежей капусты с картофелем	250	6.47	6.84	8.38	125.95	0.08	21.77	0.26	2.48	46.19	100.96	27.82	1.45	55
жаркое по домашнему	200.00	21.86	7.87	18.77	233.88	0.18	7.12	0.14	0.64	24.88	248.25	47.82	3.67	163
кисель из концентрата плодового	180.00	0.06	0	29.67	110.36	0	0.13	0	0	0.02	0	0	0	233
хлеб пшеничный	20.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п\произв
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95	п\произв
Итого	680.00	33.17	15.37	87.54	622.86	0.35	29.02	0.40	3.55	86.75	409.53	92.33	6.51	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в -ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
блинчики	100.00	6.35	7.18	31.8	215.50	0.10	0.14	0.04	2.18	67.64	89.35	13.46	0.67	265
молоко сгущенное	30.00	2.16	2.55	16.8	96.00	0.02	0.30	0.01	0.06	92.10	65.70	10.20	0.06	п\произв
чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.00	0.02	0	0.00	1.11	1.85	0.99	0.18	260
Итого	310.00	8.56	9.74	62.08	362.67	0.12	0.46	0.05	2.24	160.85	156.90	24.65	0.91	
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
омлет с сыром	100.00	9.89	15.17	2.29	184.67	0.09	0.43	0.15	0.43	76.41	169.60	15.47	1.7	114
масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.4	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0	0.01	114
кисломолочный напиток	180.00	5.04	5.76	7.38	100.8	0.05	1.26	0.04	0	216.00	171.00	25.2	0.18	251
хлеб ржаной	20.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п\произв
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п\произв
Итого	335.00	18.40	25.53	31.81	432.59	0.20	1.69	0.21	0.77	304.71	384.48	52.26	2.85	
Итого за день	1895.00	71.90	71.04	245.64	1907.56	0.88	123.25	0.79	7.30	892.98	1231.34	227.70	11.47	

День 10

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
каша пшеничная на молоке	200.00	7.23	3.05	39.03	213.94	0.03	1.30	0.02	0	118.80	89.30	13.86	0.06	96
масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0	0.01	п\ произв
какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65	248
масло сливочное для бутерброда	10.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0	0	0.06	0.15	3.6	4.5	0	0.03	п\ произв
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п\ произв
2 завтрак														
сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.6	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	п\ произв
Итого	625.00	13.81	22.52	97.34	652.22	0.12	6.47	0.12	0.44	255.06	227.48	50.14	3.88	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рассольник ленинградский	250	3.72	4.04	18.07	125.15	0.12	10.48	0.35	1.48	41.95	86.55	28.15	1.14	33
гуляш	70.00	11.58	4.77	1.92	99.25	0.03	0.51	0.07	1.84	6.79	98.3	14.04	1.45	152
шоре картофельное	150.00	3.06	6.37	19.37	148.32	0.14	5.10	0.16	0.19	37.1	85.82	28.92	1.04	206
компот из смеси сухофруктов	180.00	0.52	0.00	24.50	96.39	0.03	0.96	0.27	0.00	69.30	34.20	24.52	0.72	241
хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п\ произв
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95	п\ произв
Итого	720.00	23.66	15.84	94.58	621.78	0.41	17.05	0.85	3.94	170.80	365.19	112.32	5.74	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в - ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
пряник	40.00	2.96	3.76	49.56	162.80	0.05	0.00	0.00	1.48	10.40	0.00	12.00	1.48	п\произв
Молоко кипяченое	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	2.34	0.04	0.00	216.00	162.00	25.20	0.11	255
Итого	220.00	7.93	8.17	57.90	249.85	0.12	2.34	0.04	1.48	226.40	162.00	37.20	1.59	
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
запеканка из творога	120.00	21.86	5.56	18.59	214.67	0.07	0.92	0.05	0.27	163.80	136.95	21.95	0.41	117
сгущенное молоко	50.00	3.6	4.25	28	160	0.03	0.50	0.02	0.1	153.50	109.50	17	0.1	п\произв
чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.00	0.02	0.00	0	1.11	1.85	0.99	0.18	260
Итого	350.00	25.51	9.82	60.07	425.84	0.10	1.44	0.07	0.37	318.41	248.30	39.94	0.69	
Итого за день	1915.00	70.91	56.35	309.89	1949.69	0.75	27.30	1.08	6.23	970.67	1002.97	239.60	11.90	

День 4

Завтрак														№ рецептуры
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
суп молочный с макар изделиями	200.00	5.51	5.22	19.39	146.27	0.08	0.91	0.04	0.26	171.52	140.52	22.16	0.34	44
кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.97	99.57	0.04	1.17	0.02	0.00	108.55	81.41	12.6	0.05	п\ произв
масло сливочное для бутерброда	10.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0	0	0.06	0.15	3.6	4.5	0	0.03	
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п\ произв
2 завтрак														
сок фруктовый	200.00	1.40	0.00		108.00	0.08	80.00	0.00	0.00	36.00	26.00	0.00	0.60	п\ произв
Итого	620.00	11.82	20.10	77.66	537.44	0.23	82.08	0.12	0.44	325.67	271.93	38.96	1.35	
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Огурцы свежие	40	0.4	0.14	1.47	9.6	0	10.14	0.14	0.14	5.6	10.54	8.00	0.4	15
борщ со сметаной	250.00	6.63	4.83	13.95	121.91	0.07	10.31	0.29	1.64	44.19	102.86	31.29	1.81	25
печень говяжья по строгановски	90.00	15.19	11.39	1.02	169.59	0.21	14.78	6.23	4.07	22.43	272.95	16.77	5.78	172
каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.55	7.69	42.04	276.01	0.21	0.00	0.03	0.62	15.11	203.49	135.24	4.54	184
напиток из шиповника	180.00	0	0.00	15.12	57.23	0.00	5.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	256
хлеб пшеничный	20.00	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44	п\ произв
хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95	п\ произв
Итого	760.00	35.55	24.71	104.32	787.01	0.58	40.63	6.69	6.90	102.99	650.16	207.99	13.92	
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в -ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
вафли	40.00	1.28	1.12	32.04	140.00	0.02	0.00	0.00	0.00	4.00	13.20	0.80	0.24	п\ произв
Молоко кипяченое	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	2.34	0.04	0.00	216.00	162.00	25.20	0.11	255
Итого	220.00	6.25	5.53	40.38	227.05	0.09	2.34	0.04	0.00	220.00	175.20	26.00	0.35	
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в -ва,г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва,мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
сельдь с\ соленая с луком и маслом	30.00	4.29	6.04	0.34	72.99	0.01	0.38	0.01	1.25	18.71	58.24	17.83	0.37	24
котлеты картофельные/масло сливоч	155.00	5.01	11.58	30.66	253.72	0.16	4.68	0.21	2.25	19.44	94.14	32.3	1.48	65
чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.00	0.02	0.00	0	1.11	1.85	0.99	0.18	260
хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33	п\ произв
хлеб ржаной	20.00	1.16	0.23	7.52	38.32	0.03	0.00	0.00	0.26	5.10	22.88	7.39	0.63	п\ произв
Итого	415.00	12.79	18.10	66.58	487.60	0.23	5.08	0.22	3.79	50.36	196.61	62.71	2.99	
Итого за день	2015.00	66.41	68.44	288.94	2039.10	1.13	130.13	7.07	11.13	699.02	1293.90	335.66	18.61	