

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	200	6.6	5.4	31.9	202.6	0.4	31.1	0.2	0.1	0	0.1	0	0	0.4	91.8	20.4	0.3	0.6	7.1	189	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10)	10	1.1	8.3	0.1	79.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0	10	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д7-10)	25	5.6	5.9	0	75.5	0.1	52	0.1	0	0	0.1	0.3	0	0	100	7	0.2	0.7	0	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10)	205	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	530	23.26	21.5	94.36	663.98	1.3	142	1.4	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	1.1	256	45.2	3.2	2	9.3		
Обед																					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО (Д7-10)	50	0.6	0.1	1.7	10.1	5	53.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0.2	11.7	9	0.5	0.1	1	303	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	220	6.1	9.3	23.6	202.5	4.4	158	1.2	0	0	0.1	0.2	0.3	3.2	98.7	22.1	1.4	1.1	5.3	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10)	80	11.9	12.5	3.5	174.1	1.3	6.2	1.7	0	0	0.1	1.6	0.2	2.4	121	16.8	1.8	2.2	5.4	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д7-10)	150	6.3	5.1	45.9	254.7	0	17.9	4.7	0.1	0.2	0.1	0	0.3	2.3	186	125	4.3	1.4	2.3	323	2008
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д7-10)	200	0.2	0.1	10.5	43.7	16	2.7	0.1	0	0	0	0	0	0.1	5.9	7.4	0.3	0	0.2	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	780	30.8	27.7	122.3	861.7	26.7	238	9.6	0.1	0.4	0.3	1.8	1.1	9.1	491	201	10.7	5.6	16.4		
Полдник																					
ВАФЛИ (Д7-10)	100	2.4	6.7	30.7	192.7	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0.2	18	5	0.8	0	0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	3.4	6.9	50.9	279.3	4	1.5	0	0	0	0	0	0.1	0.4	32	13	3.6	0.1	2		
Всего за день:		57.46	56.1	267.56	1804.98	32	382	10.1	0.4	0.4	0.5	2.1	1.2	10.3	745	252	15.9	7.2	25.5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д7-10)	40	0.8	3.4	2.8	45	1.1	49	0	0	0	0	0	0	0.2	13.3	5.4	0.3	0	0	55	2008
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (Д7-10)	150	8.3	3.6	52.8	276.8	0	17.9	1.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.5	40.6	7.4	0.9	0.4	0.8	331	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (Д7-10)	60	8.3	13.4	0.2	154.6	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0	1.1	85.9	10.8	1	0	0	254	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	540	32.96	25.9	122.26	853.98	1.6	84.6	1.2	0.1	0.2	0.3	0	0.1	2.3	264	56.4	3.4	1.3	9.8		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Д7-10)	60	0.6	2.8	4.6	46	5.6	154	1.4	0	0	0	0	0	0.3	13.3	7.5	0.4	0.1	1.4	41	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	215	5.9	5.8	21.8	163	5.9	141	1	0	0	0	0.6	0.2	1.5	85.2	26.5	1.8	1.1	6.9	77	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Д7-10)	80	10	19.1	11.1	256.3	0.7	53.2	1.8	0	0.1	0.1	0.5	0.5	5.9	183	28	2.1	2	7	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д7-10)	150	3.2	4.1	20	129.7	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д7-10)	200	0.2	0.1	10.1	42.1	12	2.1	0.1	0	0	0	0	0	0	4.5	6	0.2	0	0.2	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	785	25.6	32.5	104.7	813.7	41.9	582	8	0.1	0.5	0.2	1.1	1.4	10.3	458	128	8.6	4.9	28		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (Д7-10)	100	8.7	8	43.7	281.6	0.1	20.6	0.2	0.1	0.1	0	0	0	0.6	50.6	9.9	0.9	0.3	1.6	453	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	9.7	8.2	63.9	368.2	4.1	20.6	0.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.8	64.6	17.9	3.7	0.4	3.6		
Всего за день:		68.26	66.6	290.86	2035.88	47.6	687	9.4	0.3	0.8	0.5	1.1	1.6	13.4	787	203	15.7	6.6	41.4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы															№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (Д7-10)	200	25.2	23.8	11.6	361.4	0.2	186	1.7	1.8	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	163	12.4	1.8	1	18.7	214	2008	
СЭНДВИЧ С ВЕТЧИНОЙ (Д7-10)	70	10	6.8	25.6	203.6	1.4	22.3	0.7	0	0.2	0	0	0.1	1.4	71.5	20.3	1.3	0.7	2.3	5	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ (Д7-10)	200	0.2	0	19.5	78.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	7.4	5.8	0.7	0	0	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008	
Итого за прием пищи:	510	38	31	73.7	725.8	1.6	208	2.4	1.8	0.3	0.3	0.4	0.2	1.7	242	38.5	3.8	1.7	21			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ (Д7-10)	60	1	3.7	4.5	55.3	5.7	96.5	1.5	0	0	0	0	0	0.3	24.6	11	0.7	0.2	2.3	51	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	215	6.1	5.8	12.5	126.6	5.8	135	1.2	0	0.1	0	0.6	0.3	1.7	93.4	25.3	1.4	1	5.2	91	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д7-10)	80	8.9	7.6	2.1	112.4	1.6	144	1.5	0	0.1	0.1	0	0	2.7	138	24.6	0.8	0.6	35.9	233	2008	
РИС ОТВАРНОЙ (Д7-10)	150	3.6	3.4	36.4	190.6	0	17.9	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.7	73.5	25.7	0.5	0.8	0.8	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10)	200	0.2	0.1	11.5	47.7	8.8	2.2	0.2	0	0	0	0	0	0.1	5	5.7	0.5	0	0.5	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008	
Итого за прием пищи:	785	25.5	21.2	104.1	709.2	21.9	396	6.4	0.1	0.4	0.1	0.6	0.6	6.4	403	113	6.3	3.4	46.9			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д7-10)	100	22.37	17.37	39.2	402.61	0.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.1	2.6	170	18.3	0.4	0.4	0.6	219	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008	
Итого за прием пищи:	300	23.37	17.57	59.4	489.21	4.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.2	2.8	184	26.3	3.2	0.5	2.6			
Всего за день:		86.87	69.77	237.2	1924.21	27.7	643	10.7	2.1	0.7	0.6	1.8	1	10.9	829	178	13.3	5.6	70.5			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (Д7-10)	120	7.1	13.2	33.8	282.4	0.3	71.5	0	0	0.2	0.5	0.3	0.1	1.4	120	18.3	0.1	0.7	7.3	152	2008
ФРУКТ	150	0.6	0.6	33.4	141.4	6	6	0.9	0	0	0	0	0.1	0.4	14.9	10.8	3	0.2	3		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10)	10	1.1	8.3	0.1	79.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0	10	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10)	205	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	575	18.76	24	129.66	809.68	7.1	77.6	0.9	0	0.2	0.5	0.3	0.2	1.9	143	35.4	3.9	0.9	10.3		
Обед																					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО (Д7-10)	50	0.4	0.1	1.2	7.3	2	4	0.1	0	0	0	0	0	0.1	18.9	6.3	0.5	0.1	1.5	303	2008
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (Д7-10)	200	6.8	3.7	25.2	161.3	5.8	141	1.2	0	0.1	0	0	0.2	1.7	99	30.2	1	0.6	15.7	98	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10)	80	9.5	13.4	12.3	207.8	0.4	9.1	2.2	0.1	0	0.1	1.7	0.2	2.9	157	25.7	2.7	2.3	6	275	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Д7-10)	150	3.2	5.6	25	163.2	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д7-10)	200	0.1	0	9.6	38.8	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	3.9	0.1	0	0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	760	25.7	23.4	110.4	755	19.4	179	5.4	0.2	0.5	0.2	1.7	1	7	431	116	7.9	4.4	33.9		
Полдник																					
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (Д7-10)	100	7	15.7	34.6	307.7	0	103	0.6	0.5	0	0.1	0.1	0	0.4	71.7	12.7	1.2	0.4	3.4		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	8	15.9	54.8	394.3	4	103	0.6	0.5	0	0.1	0.1	0.1	0.6	85.7	20.7	4	0.5	5.4		
Всего за день:		52.46	63.3	294.86	1958.98	30.5	360	6.9	0.7	0.7	0.8	2.1	1.3	9.5	660	172	15.8	5.8	49.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	200	6.6	5.7	35.5	219.7	0.4	31.1	0.6	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0.5	111	27.4	0.6	0.7	7.6	190	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10)	10	1.1	8.3	0.1	79.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0	10	
КРУАССАН (Д7-10)	80	0.1	0.2	25.5	104.2	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	427	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	580	23.36	19.7	127.56	780.98	0.9	110	0.8	0.3	0.1	0.3	0	0.1	1	238	60.4	1.8	1.6	16.6		
Обед																					
ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (Д7-10)	40	0.4	0	1.3	6.8	7	28.6	0.1	0	0	0	0	0	0.1	13.6	6.8	0.4	0	1	29	2008
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10)	230	8	7.6	23.2	193.2	7.4	139	1.2	0	0.1	0.2	0.9	0.3	2.2	113	29.5	1.7	1.5	7.5	97	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ (Д7-10)	80	9.7	26.1	13.5	327.7	2.6	88.8	2.7	0	0.1	0.1	0.5	0.5	7.1	177	21.4	1.8	2.2	8.2	254	2008
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (Д7-10)	150	8.3	3.6	52.8	276.8	0	17.9	1.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.5	40.6	7.4	0.9	0.4	0.8	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10)	200	1	1.5	15.7	80.3	0.2	0.5	0	0	0	0	0	0	0.2	13.9	7.3	1.1	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	780	33.1	39.4	143.6	1061.4	17.2	275	6.9	0.1	0.5	0.3	1.4	1.1	11	426	93.2	8.3	4.9	19.7		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (Д7-10)	100	14.8	12.8	36.4	320	0.1	40	0.8	0.3	0.1	0.1	0.3	0	1.7	118	15.6	0.8	0.5	2.3	453	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	15.8	13	56.6	406.6	4.1	40	0.8	0.3	0.1	0.1	0.3	0.1	1.9	132	23.6	3.6	0.6	4.3		
Всего за день:		72.26	72.1	327.76	2248.98	22.2	425	8.5	0.7	0.7	0.7	1.7	1.3	13.9	795	177	13.7	7.1	40.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы															№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	200	6.4	6.1	35.6	222.9	0.4	38.9	0.9	0.1	0	0.1	0	0.1	0.3	90.1	18.1	0.8	0.4	6.8	184		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10)	10	1.1	8.3	0.1	79.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0	10		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д7-10)	25	5.6	5.9	0	75.5	0.1	52	0.1	0	0	0.1	0.3	0	0	100	7	0.2	0.7	0	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10)	205	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008	
Итого за прием пищи:	530	23.06	22.2	98.06	684.28	1.3	150	1.2	0.3	0	0.2	0.3	0.1	0.7	220	35.3	2.1	1.3	6.8			
Обед																						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО (Д7-10)	50	0.6	0.1	1.7	10.1	5	53.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0.2	11.7	9	0.5	0.1	1	303	2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	220	6.1	9.3	23.6	202.5	4.4	158	1.2	0	0	0.1	0.2	0.3	3.2	98.7	22.1	1.4	1.1	5.3	100	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Д7-10)	180	13.3	19.67	33.9	365.83	10.2	9.8	2.1	0	0.1	0.2	1.3	0.5	3	152	36.2	2.5	2.2	9.9	258	2008	
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д7-10)	200	0.2	0.1	10.5	43.7	16	2.7	0.1	0	0	0	0	0	0.1	5.9	7.4	0.3	0	0.2	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008	
Итого за прием пищи:	730	25.9	29.77	106.8	798.73	35.6	224	5.3	0	0.3	0.3	1.5	1.1	7.4	336	95.5	7.1	4.2	18.6			
Полдник																						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (Д7-10)	100	4.8	8.8	29.2	215.2	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0.4	45	10	1.1	0	0		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008	
Итого за прием пищи:	300	5.8	9	49.4	301.8	4	5.5	0	0	0	0	0	0.1	0.6	59	18	3.9	0.1	2			
Всего за день:		54.76	60.97	254.26	1784.81	40.9	379	6.5	0.3	0.3	0.5	1.8	1.3	8.7	615	149	13.1	5.6	27.4			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д7-10)	40	0.8	3.4	2.8	45	1.1	49	0	0	0	0	0	0	0.2	13.3	5.4	0.3	0	0	55	2008
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (Д7-10)	150	8.3	3.6	52.8	276.8	0	17.9	1.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.5	40.6	7.4	0.9	0.4	0.8	331	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (Д7-10)	60	8.3	13.4	0.2	154.6	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0	1.1	85.9	10.8	1	0	0	254	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	540	32.96	25.9	122.26	853.98	1.6	84.6	1.2	0.1	0.2	0.3	0	0.1	2.3	264	56.4	3.4	1.3	9.8		
Обед																					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО (Д7-10)	50	0.4	0.1	1.2	7.3	2	4	0.1	0	0	0	0	0	0.1	18.9	6.3	0.5	0.1	1.5	303	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	215	8.8	6.1	24.1	186.5	4.3	137	2.5	0	0.1	0	0.6	0.2	1.7	104	31.6	2.2	1.5	5.1	99	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д7-10)	80	8.9	7.6	2.1	112.4	1.6	144	1.5	0	0.1	0.1	0	0	2.7	138	24.6	0.8	0.6	35.9	233	2008
РИС ОТВАРНОЙ (Д7-10)	150	3.6	3.4	36.4	190.6	0	17.9	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.7	73.5	24.3	0.5	0.8	0.8	325	2008
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д7-10)	200	0.2	0.1	10.1	42.1	12	2.1	0.1	0	0	0	0	0	4.5	6	0.2	0	0.2	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	775	27.6	17.9	111	715.5	19.9	304	6.2	0.1	0.4	0.1	0.6	0.5	6.1	407	114	6.6	3.8	45.7		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (Д7-10)	100	8.3	9	48	306.2	0	3.8	1.3	0	0.1	0	0	0	0.7	57.8	10.6	0.5	0.4	1.5	471	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	9.3	9.2	68.2	392.8	4	3.8	1.3	0	0.1	0	0	0.1	0.9	71.8	18.6	3.3	0.5	3.5		
Всего за день:		69.86	53	301.46	1962.28	25.5	393	8.7	0.2	0.7	0.4	0.6	0.7	9.3	743	189	13.3	5.6	59		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ (Д7-10)	120	5.9	11.6	35.7	270.8	0.2	64	0	0	0.2	0.4	0.2	0.1	1.4	82.2	13.5	0.3	0.5	5.9	152	2008
ФРУКТ	200	2.9	0.9	58.2	252.5	8	32	0	0	0.1	0.1	0	0	1	50.4	75.6	1.1	0	0		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10)	10	1.1	8.3	0.1	79.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0	10	
ЧАЙ С САХАРОМ (Д7-10)	200	0.2	0	19.5	78.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	7.4	5.8	0.7	0	0	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	620	19.86	22.7	156.16	908.38	8.2	96	0	0	0.3	0.5	0.2	0.1	2.5	140	94.9	2.1	0.5	5.9		
Обед																					
ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (Д7-10)	40	0.4	0	1.3	6.8	7	28.6	0.1	0	0	0	0	0	0.1	13.6	6.8	0.4	0.1	0	7	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	215	5.9	5.8	21.8	163	5.9	141	1	0	0	0	0.6	0.2	1.5	85.2	26.5	1.8	1.1	6.9	77	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (Д7-10)	80	11.7	14.1	18.2	246.5	1.1	55.2	2.4	0	0	0.1	1.6	0.2	2.5	124	20.1	1.7	2.2	5.3	285	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д7-10)	150	3.2	4.1	20	129.7	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10)	200	0.2	0.1	11.5	47.7	8.8	2.2	0.2	0	0	0	0	0	0.1	5	5.7	0.5	0	0.5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	765	27.1	24.7	109.9	770.3	26.1	224	5.5	0.1	0.4	0.2	2.2	1	6.4	368	103	7.6	4.7	23.4		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д7-10)	100	22.37	17.37	39.2	402.61	0.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.1	2.6	170	18.3	0.4	0.4	0.6	219	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	23.37	17.57	59.4	489.21	4.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.2	2.8	184	26.3	3.2	0.5	2.6		
Всего за день:		70.33	64.97	325.46	2167.89	38.5	359	7.4	0.3	0.7	0.9	3.2	1.3	11.7	692	224	12.9	5.7	31.9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	200	7.3	6	35.4	224.8	0.4	31.1	0.9	0.1	0.1	0.1	0	0.2	0.5	123	32.1	0.9	0.8	8.1	189	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Д7-10)	50	9.7	6.2	25.4	196.2	0	0	0.1	0	0.1	0	0	0.1	0.9	53.5	9.3	0.7	0.6	1.3	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10)	210	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	500	19.8	12.6	97.5	582.6	1.2	31.2	1	0.1	0.2	0.1	0	0.3	1.5	185	47.7	2.4	1.4	9.4		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ (Д7-10)	60	1.2	3.1	5.1	53.1	8.9	6.3	1.4	0	0	0	0	0.1	0.4	27.4	10.9	0.5	0.4	1.9	40	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ (Д7-10)	215	6.9	8.5	20	184.1	6.4	18.4	1.5	0	0.1	0	0.6	0.3	1.8	95.6	24.9	1.7	1.2	5.1	232	2008
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (Д7-10)	150	13.8	26.7	55.5	517.5	1.1	436	3	0	0	0.1	0.3	0.4	4.6	163	37.7	1.7	2.1	5.8	266	2008
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д7-10)	200	0.1	0	9.6	38.8	0.9	0	0	0	0	0	0	0	1.5	3.9	0.1	0	0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	705	27.7	38.9	127.3	970.1	17.3	461	7.6	0	0.3	0.1	0.9	1	7.7	356	98.2	6.4	4.5	15		
Полдник																					
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ (Д7-10)	100	4.1	6	44.5	248.4	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.4	35	6.3	0.6	0	0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	5.1	6.2	64.7	335	4	0	0	0	0.1	0	0	0.1	0.6	49	14.3	3.4	0.1	2		
Всего за день:		52.6	57.7	289.5	1887.7	22.5	492	8.6	0.1	0.6	0.2	0.9	1.4	9.8	589	160	12.2	6	26.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (Д7-10)	200	25.2	23.8	11.6	361.4	0.2	186	1.7	1.8	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	163	12.4	1.8	1	18.7	214	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10)	10	1.1	8.3	0.1	79.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0	10	
КРУАССАН (Д7-10)	40	0.1	0.2	25.5	104.2	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	427	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	19.5	3.9	0.3	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	540	41.96	37.8	103.66	922.68	0.7	264	1.9	2	0.1	0.5	0.4	0.1	0.7	290	45.4	3	1.9	27.7		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Д7-10)	50	1	0.2	5.1	26.2	1	1.3	0	0	0	0	0	0	0.4	18.5	5.9	0	0	0	344	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	215	5.8	5.7	26.9	182.1	10.6	143	1	0	0	0	0.6	0.3	1.5	75.4	22.7	1.5	1.2	5	84	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10)	80	14.5	23.8	13.6	326.6	0.8	19.2	1.4	0	0	0.1	1.6	0.2	2.4	128	16.7	1.7	2.2	6.6	262	2008
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (Д7-10)	150	8.3	3.6	52.8	276.8	0	17.9	1.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.5	40.6	7.4	0.9	0.4	0.8	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10)	200	1	1.5	15.7	80.3	0.2	0.5	0	0	0	0	0	0	0.2	13.9	7.3	1.1	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	40	2.6	0.4	17	82	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	40	3.1	0.2	20.1	94.6	0	0	0.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	33.6	13.2	0.8	0.3	0		2008
Итого за прием пищи:	775	36.3	35.4	151.2	1068.6	12.6	182	5.3	0.1	0.3	0.1	2.2	0.8	5.9	344	80.8	7.6	4.6	14.6		
Полдник																					
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ (Д7-10)	100	14.7	22.6	20.9	345.8	0.1	96.2	1.6	0.4	0.1	0.2	0.4	0.1	2.1	78.8	13.4	0.6	0.5	3.1	471	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	300	15.7	22.8	41.1	432.4	4.1	96.2	1.6	0.4	0.1	0.2	0.4	0.2	2.3	92.8	21.4	3.4	0.6	5.1		
Всего за день:		93.96	96	295.96	2423.68	17.4	542	8.8	2.5	0.5	0.8	3	1.1	8.9	727	148	14	7.1	47.4		

Итого среднее за 1 неделю завтраки
Итого среднее за 1 неделю обеды
Итого среднее за 1 неделю полдники
Итого среднее за 1 неделю все рационы

27.268	24.42	109.508	766.884
28.14	28.84	117.02	840.2
12.054	12.314	57.12	387.522
67.462	65.574	283.648	1994.606

Итого среднее за 2 неделю завтраки
Итого среднее за 2 неделю обеды
Итого среднее за 2 неделю полдники
Итого среднее за 2 неделю все рационы

27.528	24.24	115.528	790.384
28.92	29.334	121.24	864.646
11.854	12.954	56.56	390.242
68.302	66.528	293.328	2045.272

Итого среднее за 2 недели завтраки
Итого среднее за 2 недели обеды
Итого среднее за 2 недели полдники
Итого среднее за 2 недели все рационы

27.398	24.33	112.518	778.634
28.53	29.087	119.13	852.423
11.954	12.634	56.84	388.882
67.882	66.051	288.488	2019.939