

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОР»

Л.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ «ДЗОЛ «Искорка»

О.В. Кочнева



ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

В МАУ «ДЗОЛ «Искорка»

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ

2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	250/10	8,1	10,7	36,4	282,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7/4	2015 год		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,5	4,1	0,3	55,3									5/13	2015		
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,6	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	6,00	69,60	0,10	18/10	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,0	3,9	24,5	149,7	0,00	0,50	0,00	0,00	112,70	31,40	101,50	1,10		2015		
Батон нарезной	60	4,4	1,6	29,9	152,5	0,10	0,00	0,00	0,00	10,30	7,00	35,10	0,50		2015		
Итого за прием пищи:	550	20,1	32,7	90,9	748,1	0,10	0,50	0,10	0,30	249,50	44,40	208,50	1,70				
II Завтрак																	
Фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,1	2015		
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,1	8,2	17,2	156,9	0,00	16,40	0,30	2,80	80,20	33,50	66,60	1,60	3/2	2015 год		
ТУШЕНАЯ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,2	16,5	60,4	227,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/8	2015 г		
каша гречневая вязкая	200	11,3	8,6	51,0	326,4	0,30	0,00	0,10	6,30	31,00	167,80	248,80	5,80	3/4	2015 г		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32,0	131,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/10	2015 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	1000	39,0	36,3	206,7	1 086,1	0,30	16,40	0,40	9,10	111,20	201,30	315,40	7,40				
Полдник																	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	90	2,5	5,8	43,2	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19/2	2015		
Итого за прием пищи:	290	3,5	6,0	63,4	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,9	2,4	3,2	39,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	2003		
котлета из мяса кур	100/5	20,2	2,3	1,7	107,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17/8	2015		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,8	3,5	40,6	198,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57/3	2015 г		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,2	0,0	10,3	42,7	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	16/10	2015 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	700	32,9	10,9	99,5	617,1	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80				
Ужин 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		101,7	91,7	501,7	3 130,2	0,40	17,70	0,50	9,40	375,30	252,00	532,30	9,90				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	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 ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ РАСТЕЛЬНЫМ	250/10	9,5	11,1	40,2	292,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16/4	2015 г	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4,1	9,5	2,8	112,6	0,00	1,30	0,10	1,10	33,30	9,80	68,00	0,70	3/6	2015		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,8	2,4	20,0	112,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17/10	2015		
Батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50				
Итого за прием пищи:	575	20,2	36,5	88,0	752,6	0,10	1,30	0,20	1,40	43,40	15,70	99,60	1,20				
II Завтрак																	
Фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,10	10,00	0,20	0,40	12,60	18,00	23,40	0,90	6/1	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,2	5,5	21,0	157,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19/2	2015 г		
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	130	16,2	19,2	2,8	249,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2/9	2015 г		
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	200	4,8	6,0	50,8	276,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,60	0,60	60/3	2015		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	92/4	1983 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	1020	36,3	33,8	149,1	1 047,7	0,20	11,60	0,20	1,10	41,80	56,00	124,80	2,30				
Полдник																	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/12	2015		
Будинг	100	6,1	7,3	32,3	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	300	7,1	7,5	52,5	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																	
Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,7	5,0	11,4	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/1	2015		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ	100	16,0	7,7	1,8	140,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	303/94	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,2	5,2	12,8	110,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14/10	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	690	28,9	20,6	79,8	619,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,70		
Ужин 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		99,5	104,2	399,4	3 098,7	0,30	12,90	0,40	2,50	98,00	77,50	231,80	4,20				

3 День

Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	B ₁ , мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
Завтрак														
каша манная с маслом растительным	200/10	4,2	4,6	22,7	210,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5/4	2015
пудинг из творога с джемом	100/15	11,2	11,4	19,8	192,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17/5	2015 г
сыр голландский	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0,00	0,00	0,10	0,20	1,00	0,00	1,50	1/13	2015
чай с сахаром	200	4,0	3,9	24,5	149,7	0,00	0,50	0,00	0,00	112,70	31,40	101,50	1,10	18/10
чай с сахаром	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50	2015
батон нарезной	585	23,2	29,5	92,0	751,7	0,10	0,50	0,10	0,20	122,30	37,30	132,30	1,60	
Итого за прием пищи:														
II Завтрак														
фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед														
кисл. кабачковая	100	1,8	8,6	7,5	90,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7/2	2015 г
щи из свежей капусты	300	3,0	5,0	11,8	203,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5/9	2015
бигочки из мяса кур	100	12,0	13,8	14,3	198,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57/3	2015 г
макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	224,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/10	2015 год
компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32,0	131,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб ржаной	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	990	32,7	36,5	155,9	1 076,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник														
напиток витаминизированный "Витлошка"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
булочка домашняя	100	5,7	5,3	47,7	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13/12	2015 г
Итого за прием пищи:	300	6,7	5,5	67,9	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин														
салат из моркови и яблок	100	0,9	0,3	7,7	37,6	0,00	2,80	1,00	0,60	30,50	21,20	30,50	1,30	40
мясо говядины, тушеное с овощами	250	15,4	16,8	19,9	292,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/8	2015 г
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10
хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб ржаной	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	640	24,3	19,8	61,4	600,9	0,00	2,80	1,00	0,60	43,30	27,00	37,90	2,00	
Ужин 2														
сок фруктовый	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		93,1	97,2	438,5	3 108,0	0,10	3,30	1,10	0,80	165,60	64,30	170,20	3,60	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	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 пшеничная с маслом растительным	250/10	8,4	7,8	42,5	305,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18/4	2015год	
Джем	15	0,1	12,0	0,1	108,8	0,00	0,00	0,10	0,30	1,50	0,00	2,30	0,00	1/13	2015	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,5	5,0	0,3	68,7	0,00	0,00	0,10	0,90	22,30	4,90	77,90	1,00	1/6	2015 г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,7	1,6	12,4	70,2	0,00	0,30	0,00	0,00	61,80	11,00	43,40	0,80	15/10	2015год	
батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50			
Итого за прием пищи:	595	22,5	29,3	94,4	761,0	0,10	0,30	0,20	1,80	100,40	30,70	175,60	2,80			
II Завтрак																
фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,10	10,00	0,20	0,40	12,60	18,00	23,40	0,90	6/1	2015	
Суп-лапша домашняя с мясом кур	300/25	9,0	10,1	29,0	243,0	0,10	6,20	0,70	0,50	54,70	36,60	120,60	2,00	23/8	2015 г	
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100/5	15,1	16,6	9,9	249,2	0,00	1,30	0,00	2,00	37,70	22,60	147,00	2,10	3/3	2015	
картофельное пюре	200	4,2	6,9	29,4	226,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2003	
кисель	200	1,4	5,6	12,0	88,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1020	38,6	42,1	127,7	1 060,5	0,20	17,50	0,90	2,90	105,00	77,20	291,00	5,00			
Полдник																
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	100	7,7	6,6	34,2	316,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36/12	2015 г	
Итого за прием пищи:	300	8,7	6,8	54,4	408,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																
салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, соленого огурца с маслом растительным	100	1,4	5,0	9,8	91,7	0,00	5,00	0,20	2,20	26,20	19,60	45,00	1,10	38,1	2015	
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	250	6,4	0,0	29,1	254,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4/8	2015 г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	10,3	42,7	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	16/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	645	15,8	7,7	92,9	618,1	0,00	5,80	0,20	2,20	40,80	25,90	53,40	1,90			
Ужин 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5,0	5,0	21,0	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	5,0	5,0	21,0	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		91,3	91,6	410,0	3 078,5	0,30	23,60	1,30	6,90	246,20	133,80	520,00	9,70			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	250/10	7,9	12,6	56,8	326,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8/4	2015год		
Сыр Голландский	15	2,3	2,9	0,0	36,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83,30	4,00	46,40	0,10	5/13	2015	
Джем	15	0,1	12,0	0,1	108,8	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	1,50	0,00	2,30	0,00	1/13	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10	2015	
Батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,1	1,7	18,8	108,0	0,10	0,00	0,00	0,80	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70			
Итого за прием пищи:	580	18,3	30,7	110,7	748,0	0,20	0,00	0,10	1,10	114,50	27,60	115,60	115,60	2,00			
II Завтрак																	
Фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																	
кукуруза консервированная	100	0,2	0,0	0,4	2,3	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	1,10	1,20	3,30	0,00	1/1	2015	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	300/10	7,0	5,8	34,3	220,5	0,10	8,50	0,40	0,90	105,30	45,20	131,80	1,70	27/2	2015 г		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100/5	16,3	22,6	15,6	331,2	0,09	0,00	0,02	4,86	16,20	28,80	185,40	3,60	271	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,0	5,9	27,4	203,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
компот из свежих фруктов и кураги	200	0,0	0,0	15,0	60,1	0,00	0,20	0,00	0,00	9,50	2,30	0,50	0,10	1/10	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1005	37,3	37,0	136,4	1 047,4	0,19	8,90	0,42	5,86	132,10	77,50	321,00	5,40				
Полдник																	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
турбинка песочная	100	2,5	5,8	43,2	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145/10	2015	
Итого за прием пищи:	300	3,5	6,0	63,4	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																	
салат из белокожанной капусты с огурцом и маслом растительным	100	1,7	5,0	9,6	89,7	0,00	14,60	0,00	0,00	4,70	44,60	16,00	37,50	1,10	13/1	2015 г	
запеканка картоф. фарширов. мясом кур	250	12,0	9,4	40,0	201,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41/8	2015	
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	948	1983 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	640	21,5	17,1	121,5	633,7	0,00	14,60	0,00	4,70	56,20	17,90	41,80	41,80	1,10			
Ужин 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	3,6	2,5	7,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	3,6	2,5	7,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		85,0	94,1	459,4	3 108,0	0,39	23,50	0,52	11,66	302,80	123,00	478,40	478,40	8,50			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	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 ячневая с маслом растительным	200/10	4,4	3,8	15,7	152,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17/4	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С джемом	80/15	9,1	9,1	15,8	181,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16/5	2015 г
СЫР ПОРЦИЙНЫМ	15	3,5	4,5	0,0	54,6	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	6,00	69,60	0,10	0,00	5/13	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,8	2,4	20,0	112,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17/10	2015
Батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50	0,00		2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	0,00		
Итого за прием пищи:	600	26,6	22,7	90,6	708,1	0,10	0,00	0,00	0,00	139,80	20,80	121,60	1,10	0,00		
II Завтрак																
фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	0,00	4,1	2015
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300/10	3,0	7,3	20,1	157,8	0,10	8,00	0,20	0,50	38,30	30,60	83,20	1,20	0,00	91	2008
КОПЧЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ	100/50	17,6	20,2	3,5	265,4	0,10	0,70	0,20	0,70	43,60	17,90	170,90	1,70	0,00	5/73	2015 г
Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	274,5	0,10	0,00	0,00	1,50	16,60	10,10	55,20	1,30	0,00	924	1983 год
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1050	36,7	36,7	143,5	1 049,5	0,30	20,30	0,40	3,10	134,70	77,00	355,30	6,00	0,00		
Полдник																
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15/12	2015 г
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	5,7	5,3	47,7	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	300	6,7	5,5	67,9	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																
салат из свежих с сыром	100	1,9	3,4	9,1	74,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18	2003 г
АЗУ	250	17,8	16,5	80,4	274,2	0,15	8,75	0,01	5,13	32,50	52,50	256,25	3,75	0,00	260	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	0,00	14/10	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	640	27,7	22,6	143,3	619,6	0,15	8,75	0,01	5,13	45,30	58,30	263,65	4,45	0,00		
Ужин 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		104,6	93,4	475,4	3 056,1	0,55	29,05	0,41	8,83	319,80	156,10	740,55	11,55	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
каша дружба (пшено, рис) с маслом растительным	250/10	10,8	9,9	43,6	268,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23/4	2015	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	6,1	7,9	0,0	97,1	0,00	0,10	0,10	0,10	222,40	10,70	123,90	0,20	5/13	2015	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10	2015	
батон нарезной	60	4,4	1,6	29,9	152,5	0,10	0,00	0,00	0,00	10,30	7,00	35,10	0,50		2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,80	6,20	8,90	22,70	0,50			
Итого за прием пищи:	570	24,7	32,8	97,9	749,0	0,10	0,10	0,20	1,00	253,20	32,40	191,40	1,90			
II Завтрак																
фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70	40	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300/10	2,7	6,9	14,1	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,2	16,5	4,6	187,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/8	2015 г	
каша гречневая вязкая	200	8,1	7,8	36,5	247,8	0,20	0,00	0,10	4,60	26,20	120,50	178,20	4,10	3/4	2015 г	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32,0	134,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РУКАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1000	36,2	39,2	138,6	1056,3	0,22	27,00	0,13	6,90	75,20	135,50	206,20	4,80			
Полдник																
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пирожок печенный с картофелем	100	4,2	12,9	25,5	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	687/94	2015	
Итого за прием пищи:	300	5,2	13,1	45,7	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																
САЛАТ "ЛЕТО"(ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ, РЕДИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2,0	2,1	8,7	61,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9/07	2015	
пюре с мясом говядины и рисом (печенье)	130	9,3	11,8	36,3	154,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34/8	2015 г	
картофельное пюре	200	3,2	5,1	21,9	113,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РУКАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	729	22,5	21,7	120,7	599,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70			
Ужин 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		94,8	112,6	444,1	3083,7	0,32	27,10	0,33	7,90	341,20	173,70	405,00	7,40			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ	250		11,2	11,4	19,8	424,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9/5	2015 г	
ДЖЕМ	10		0,1	8,1	0,1	72,6	0,00	0,00	0,10	0,20	1,00	0,00	1,50	0,00	1/13	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200		1,7	1,6	12,4	70,2	0,00	0,30	0,00	0,00	61,80	11,00	43,40	0,80	15/10	2015год	
Батон нарезной	50		3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2015	
Итого за прием пищи:	510		23,3	26,2	90,4	694,0	0,10	0,30	0,10	0,20	71,40	16,90	74,20	1,30			
II Завтрак																	
Фрукт свежий	180		0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180		0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																	
ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК	100		3,0	4,2	6,3	75,1	0,10	4,00	0,00	1,30	18,50	18,90	56,60	0,60	1/1	2015	
РАССОЛЫШНИК ДОМАШНИЙ	300		3,3	8,1	19,3	219,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/2	2015 г	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100/5		14,4	18,3	0,1	210,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57/3	2015 г	
Макаронные изделия отварные	200		7,3	6,2	46,6	224,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/10	2015 год	
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		0,8	0,2	32,0	131,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50		5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	995		36,6	39,7	148,0	1 089,6	0,10	4,00	0,00	1,30	18,50	18,90	56,60	0,60			
Полдник																	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200		1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка дорожная	100		5,7	5,3	47,7	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14/12	2015 г	
Итого за прием пищи:	300		6,7	5,5	67,9	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																	
салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100		0,2	2,8	6,5	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/1	2015г	
Зразы "Верх-Исетские"	100		2,4	14,6	18,7	125,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23/8	2015 г	
картофельное пюре	200		4,2	6,9	29,4	168,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5		0,2	0,0	10,3	42,7	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	16/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50		5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	695		14,8	27,0	108,6	622,6	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80			
Ужин 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200		5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:			87,5	104,2	456,2	3 085,1	0,20	5,10	0,10	1,50	104,50	42,10	139,20	2,70			

9 день

9 день																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины										Минеральные вещества			
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	8,6	31,0	194,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16/4	2015 г			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	4,1	9,5	2,8	112,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2/6	2015			
Сыр порциями	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0,00	0,00	0,10	0,20	1,00	0,00	1,50	0,00	1/13	2015	2015 год			
кофейный напиток	200	3,0	3,1	15,4	101,8	0,00	0,50	0,00	0,00	108,40	14,90	78,40	0,20	17/10					
батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50						
Итого за прием пищи:	570	21,3	32,2	88,4	689,9	0,10	0,50	0,10	0,80	124,20	29,70	131,90	1,20						
II Завтрак																			
фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	4,1	2015			
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	300/10	7,0	5,8	34,3	220,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27/2	2015 г			
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	130	16,2	19,2	2,8	219,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2/9	2015 г			
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	200	5,1	8,6	51,6	292,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36	2003 г			
напиток витаминизированный "Витошка" на фруктозе	200	1,4	5,6	12,0	88,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,1	2,2	23,6	134,9	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90					
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,10	0,00	0,00	0,90	6,50	6,80	31,30	1,40						
Итого за прием пищи:	1030	38,1	41,9	143,3	1 049,5	0,20	10,00	0,00	2,00	39,90	35,70	111,10	3,30						
Полдник																			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
САДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	90	7,3	4,8	49,4	356,8	0,11	0,00	0,02	1,44	14,40	9,00	52,20	0,72	46,4		2008			
Итого за прием пищи:	290	8,3	5,0	69,6	448,8	0,11	0,00	0,02	1,44	14,40	9,00	52,20	0,72						
Ужин																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,0	5,0	6,0	73,1	0,00	1,50	1,50	2,60	34,50	25,70	37,30	0,70	20/1	2015	1994			
Котлета рыбная с маслом растительным	100	15,5	1,9	34,8	149,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3	2015			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,2	5,2	12,8	110,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14/10	2015			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	690	27,7	14,8	107,4	603,9	0,00	1,50	1,50	2,60	47,30	31,50	44,70	1,40						
Ужин 2																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	3,6	2,5	7,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	200	3,6	2,5	7,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		99,8	97,1	436,1	3 022,2	0,41	12,00	1,62	6,84	225,80	105,90	339,90	6,62						

10 день

10 день																	
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур		Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		250/10	7,8	11,9	41,3	302,0	0,10	0,50	0,10	0,20	147,40	35,10	228,60	1,00	18/4		
ДЖЕМ		15	0,1	12,0	0,1	108,8	0,00	0,00	0,10	0,30	1,50	0,00	2,30	0,00	1/13		
СЫР ПОРЦИЙНЫМ		15	3,5	4,5	0,0	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5/13		
чай с сахаром		200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10		
Батон нарезной		60	4,4	1,6	29,9	152,5	0,10	0,00	0,00	0,00	10,30	7,00	35,10	0,50			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50			
Итого за прием пищи:		580	19,1	31,4	95,6	748,0	0,20	0,50	0,20	1,10	178,20	56,80	296,10	2,70			
II Завтрак																	
фрукт свежий		180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																	
ПОМИДОР свежий		100	1,1	0,2	3,7	23,5	0,10	10,10	0,20	0,40	12,70	18,20	23,70	0,90	7/2		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		300	4,8	2,7	9,0	156,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7/8		
БЕФСТРОГАНОВ		100	16,6	16,8	6,1	266,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ		200	8,6	9,6	33,5	255,0	0,20	0,50	0,00	3,40	110,40	99,50	200,30	3,20	2015 год		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,8	0,2	32,0	131,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		50	5,1	2,2	23,6	134,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,10	0,00	0,00	0,90	6,50	6,80	31,30	1,40			
Итого за прием пищи:		990	39,5	32,1	124,4	1 047,4	0,50	10,60	0,20	5,70	140,00	139,40	293,10	6,40			
Полдник																	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"		200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		100	2,8	6,4	47,9	386,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4/5		
Итого за прием пищи:		300	3,8	6,6	68,1	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
Ужин																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		100	1,3	5,0	3,7	65,5	0,00	10,10	0,10	2,30	25,10	16,80	33,30	1,00	6		
Биточки из мяса кур с маслом растительным		100/5	13,4	13,8	54,4	151,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5/9		
картофель отварной		180	3,6	0,7	30,1	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1/3		
КОСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		200	0,2	0,1	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1983 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		675	26,3	22,3	142,0	610,9	0,00	10,10	0,10	2,30	25,10	16,80	33,30	1,00			
Ужин 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			95,7	98,2	460,0	3 085,1	0,70	21,20	0,50	9,10	343,30	213,00	622,50	10,10			

11 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур		Сборник рецептур	
Завтрак																									
каша манная с маслом растительным	200/10	5,2	5,8	28,4	171,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5/4	2015					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	80/15	9,0	9,1	15,8	180,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9/5	2015 г					
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	10	2,3	2,9	0,0	36,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83,30	4,00	46,40	0,10	5/13	2015								
батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50	17/10	2015								
кофейный напиток	200	3,0	3,1	15,4	101,8	0,00	0,50	0,00	0,50	0,00	0,00	108,40	14,90	78,40	0,20		2015 год								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50												
Итого за прием пищи:	595	26,3	23,8	98,8	698,3	0,10	0,50	0,00	0,60	206,50	33,70	176,80	1,30												
II Завтрак																									
фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	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:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																									
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,10	4,00	0,00	0,00	1,20	18,00	18,90	55,80	0,60	1	2015									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300	11,0	5,3	32,6	216,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20/2	2015								
котлета из мяса кури с маслом растительным	100/5	13,4	13,8	14,3	180,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14/8	2015								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,10	0,00	0,00	0,00	1,50	16,60	10,10	55,20	1,30	5/13	2015 г									
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	9/24	1983 год										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ХЛЕБ-РУЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	995	42,7	28,4	170,6	1 048,0	0,20	5,60	0,00	0,00	3,00	47,80	33,40	115,00	2,70											
Полдник																									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9/12	2015 г								
булочка Российская	100	5,7	5,3	47,7	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	300	6,7	5,5	67,9	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Ужин																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОКАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,7	5,0	9,6	89,7	0,00	14,60	0,00	0,00	4,70	44,60	16,00	37,50	1,10	13/1	2015 г									
рыб из мяса кур	250	24,5	6,8	13,3	239,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/9	2015 г								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10	2015									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ХЛЕБ-РУЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	640	34,2	14,5	76,7	600,3	0,00	14,60	0,00	0,00	4,70	57,40	21,80	44,90	1,80											
Ужин 2																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Всего за день:		116,1	78,0	455,1	3 025,5	0,30	20,70	0,00	0,00	8,30	311,70	88,90	336,70	5,80											

12 день

12 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	250/10	7,8	8,5	56,7	355,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8/4	2015год	
ДЖЕМ	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0,00	0,00	0,10	0,20	1,00	0,00	1,50	0,00	1/13	2015	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,5	5,0	0,3	68,7	0,00	0,00	0,10	0,90	22,30	4,90	77,90	1,00	1/6	2015 г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,7	1,6	12,4	70,2	0,00	0,30	0,00	0,00	61,80	11,00	43,40	0,80	15/10	2015год	
Батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	2,0	0,9	9,4	53,9	0,00	0,00	0,00	0,40	4,10	5,90	15,10	0,40			
Итого за прием пищи:	580	20,8	25,6	103,8	748,0	0,10	0,30	0,20	1,50	97,80	27,70	167,20	2,70			
II Завтрак																
Фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	4,1	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/25	7,9	19,4	21,8	293,1	0,10	10,70	0,50	6,80	29,20	39,70	125,90	2,10	16/2	2015	
ВИТОЧКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100/5	14,4	18,3	0,1	223,7	0,00	0,50	0,20	0,60	19,60	13,20	135,00	1,50		2008	
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ	200	5,4	6,4	29,7	200,7	0,10	35,50	0,10	0,30	114,70	49,70	122,50	2,60		2015	
НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА	200	0,5	0,2	21,6	99,4	0,00	60,00	0,20	0,00	17,80	4,40	2,30	0,50	20/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1020	36,8	47,1	119,4	1 060,6	0,20	116,70	1,00	7,80	204,30	121,00	427,70	7,70			
Полдник																
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Булочка домашняя	100	5,7	5,3	47,7	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13/12	2015 г	
Итого за прием пищи:	300	6,7	5,5	67,9	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																
СЫРНЫЙ КОТЛЕТ ПОСЛЕДНИЙ ПОСМОТРИТЕЛЬНО, СОПЛЕЧЕНО ОУТРАСЬ ИЛИ ОМ	100	1,4	5,0	9,8	91,7	0,00	5,00	0,20	2,20	26,20	19,60	45,00	1,10	38,1	2015	
РАСПЕЛЕНАЯ КОЛБАСА	250	8,0	9,8	36,4	262,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4/8	2015 г	
ПШОБ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200/5	0,2	0,0	10,3	42,7	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	18/10	2015 год	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	645	17,4	17,5	100,2	626,3	0,00	5,80	0,20	2,20	40,80	25,90	53,40	1,90			
Ужин 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	6,2	5,0	10,4	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		88,7	101,5	421,3	3 113,7	0,30	122,80	1,40	11,50	342,90	174,60	648,30	12,30			

13 день

Прием пищи, наименование блюда

13 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																			
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг										
Завтрак																							
Пшеничная с маслом растительным	250/10	8,4	7,8	42,5	293,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18/4	2015год					
Утробод с джемом	30/30	2,3	0,9	34,1	153,5	0,00	0,10	0,00	0,00	8,90	5,40	20,00	0,60				1/13	2015					
Бир Голландский	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	1,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	17/10	2015 год					
ОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	3,1	15,4	101,8	0,00	0,50	0,00	0,00	108,40	14,90	78,40	0,20					2015					
Атон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50										
Итого за прием пищи:	580	17,5	21,4	117,0	748,0	0,10	0,60	0,10	0,20	126,90	26,20	129,20	1,30										
II Завтрак																							
Оружт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	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:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																							
ОМОИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,10	10,00	0,20	0,40	12,60	18,00	23,40	0,90	6/1			2015						
УГЛПЛОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	300/10	7,0	5,8	34,3	220,5	0,10	8,50	0,40	0,90	105,30	45,20	131,80	1,70	27/2			2015 г						
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	130	16,2	19,2	2,8	249,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2/9			2015 г						
Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,10	0,00	0,00	1,50	16,60	10,10	55,20	1,30	57/3			2015 г						
Омлет из свежих фруктов и юрлат	200	0,0	0,0	15,0	60,1	0,00	0,20	0,00	0,00	9,50	2,30	0,50	0,10	1/10				2015					
СЛББ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
СЛББ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	1030	39,4	34,1	146,1	1 054,2	0,30	18,70	0,60	2,80	144,00	75,60	210,90	4,00										
Полдник																							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23/12	2015 г					
Печенье САХАРНОЕ	100	6,2	2,4	45,8	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	300	7,2	2,6	66,0	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Ужин																							
Заплат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,7	5,0	11,4	110,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/1	2015					
Запеканка картоф. фарширов. мясом кур	250	12,0	9,4	40,0	218,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41/8	2015					
САХАР	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10			2015						
КЛББ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
КЛББ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	640	21,7	17,1	105,2	599,4	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70										
Ужин 2																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	3,6	2,5	7,8	136,0	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:	200	3,6	2,5	7,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		90,2	78,5	461,7	3 080,5	0,40	19,30	0,70	3,00	283,70	107,60	347,50	6,00										

14 день

14 день																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
каша ассорти (ячневая, греча) с маслом растительным	250/10	7,0	8,7	31,4	282,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,4		2015			
яйцо ВАРЕНОЕ	40	0,1	12,0	0,1	108,8	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	1,50	0,00	2,30	0,00	1/13	2015			
СЫР ПОРЦИЗМИ	15	3,5	4,5	0,0	54,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	6,00	69,60	0,10	5/13	2015			
Чай с сахаром	200	4,0	3,9	24,5	149,7	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	112,70	31,40	101,50	1,10	18/10	2015			
Батон нарезной	60	4,4	1,6	29,9	152,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	7,00	35,10	0,50		2015			
Итого за прием пищи:	550	19,0	30,7	85,9	748,0	0,10	0,50	0,50	0,10	0,30	249,50	44,40	208,50	1,70					
II Завтрак																			
Фрукт свежий	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,8	19,6	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	4,1	2015			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	300	4,8	2,7	9,0	204,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7/2	2015 г			
БИТОЧКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100/5	14,4	18,3	0,1	223,7	0,00	0,50	0,20	0,60	19,60	13,20	135,00	1,50	59/3	2015 г				
каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8,0	8,9	47,0	264,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92/4	1983 год			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	92/4					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	1005	36,0	32,9	129,4	1047,3	0,00	12,10	0,20	1,00	55,80	31,60	181,00	3,30						
Полдник																			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4/22	2011			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	5,7	5,8	47,7	356,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	300	6,7	6,0	67,9	448,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Ужин																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,3	5,0	3,7	65,5	0,00	10,10	0,10	2,30	25,10	16,80	33,30	1,00	6	2003				
РЯД из мяса кур	250	24,5	6,8	13,3	262,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/9	2015 г				
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94/8	1983 год				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	640	33,8	14,6	70,8	598,5	0,00	10,10	0,10	2,30	25,10	16,80	33,30	1,00						
Ужин 2																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	3,6	2,5	7,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	200	3,6	2,5	7,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		99,9	87,0	381,4	3 072,7	0,10	22,70	0,40	3,60	330,40	92,80	422,80	6,00						