

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОП»

Д.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ «ДЗОЛ «Искорка»

О.В. Кочнева



Примерное 14-дневное меню с

расчетом калорийности блюд

по организации горячего питания детей

в период летских

оздоровительных летних каникул в

МАУ «ДЗОЛ «Искорка»

возраст 12 лет и старше

2025г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	0.00	0.00	0.00	0.00	7/4	2015 год
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	6.00	69.60	0.10	5/13	2015		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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				
КАКАО С МОЛОКОМ	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	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	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	0.00	0.00	4/1	2015
БОРЩ СО СМЕТАНОМ	300/10	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				
ГУЛЯШ 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	1/18	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																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0.00		
конфеты	50	7.5	3.2	27.9	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Коржик Молочный	100	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19/2	2015
Итого за прием пищи:	350	13.4	12.4	98.4	449.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	0.00	0.00	0.00	0.00	6	2003
Котлета из мяса кур с маслом сливочным	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	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	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																			
Снежок	200	5.4	5.0	21.6	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	5.4	5.0	21.6	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		111.7	98.2	536.9	3 209.4	0.40	17.70	0.50	9.40	375.30	252.00	532.30	9.90						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	9.5	11.1	40.2	292.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	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 ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4.1	9.5	2.8	112.6	0.00	1.30	0.00	0.10	1.10	0.00	33.30	9.80	68.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	3/6	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	12.0	0.1	108.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	1.50	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	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	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	690	20.2	36.5	88.0	752.6	0.10	1.30	0.00	0.20	1.40	0.00	43.40	15.70	99.60	1.20						
II Завтрак																					
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.00		
Обед																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.10	10.00	0.20	0.40	0.40	0.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/9	2015 г
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4.8	6.0	50.8	276.9	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	16.00	33.60	97.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	924	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	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	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																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	50	2.8	1.1	33.0	163.5	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	0.00	6/12	2015
Ватрушка со сметаной	100	6.8	3.8	44.3	193.5	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	0.00		
Итого за прием пищи:	350	10.5	5.1	97.5	449.0	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11/1	2915
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	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	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	12.80	5.80	7.40	0.70	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	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	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	12.80	5.80	7.40	0.70							
Ужин 2																					
ЙОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	150.0	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	0.00		
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.0	10.4	150.0	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	0.00		
Всего за день:		103.0	101.8	446.6	3 166.9	0.30	12.90	0.40	2.50	98.00	77.50	231.80	4.20								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
Каша Манная молочная с маслом	200/10	4.2	4.6	22.7	210.0	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
Пудинг из творога с молоком ступенным	100/15	11.2	11.4	19.8	192.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/5	2015 г
Масло сливочное	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	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.9	24.5	149.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112.70	31.40	101.50	1.10	0.00	18/10	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	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	565	23.2	29.5	92.0	751.7	0.10	0.50	0.10	0.20	122.30	37.30	132.30	1.50	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																		
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																		
Икра кабачковая	100	1.8	8.6	7.5	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/2	2015 г
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3.0	5.0	11.8	203.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/9	2015
Биточки из мяса кур с маслом сливочным	100/5	12.0	13.8	14.3	198.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/73	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	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	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	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	0.00		
Итого за прием пищи:	1005	32.7	36.5	155.9	1 076.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	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		
конфеты	50	7.5	3.2	27.9	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Булочка домашняя	100	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13/12	2015 г
Итого за прием пищи:	350	13.4	12.4	98.4	449.0	0.00	0.00	0.00	0.00	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	30.59	21.20	36.50	1.39	0.00	0.00	0.00	4/9	2014
МЯСО ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННОЕ 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	0.00	0.00	0.00	0.00	3/6	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	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	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	0.00		
Итого за прием пищи:	640	24.3	19.8	81.4	600.9	0.00	2.80	1.00	0.60	43.39	27.00	37.90	2.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																		
снежок	200	5.4	5.0	21.6	150.0	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	5.4	5.0	21.6	150.0	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:		99.9	104.1	471.1	3 178.2	0.10	3.30	1.10	0.80	165.60	64.30	170.20	3.60					

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
каша пшеничная с маслом сливочным	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	0.00	18/4	2015год
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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	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 МОЛОКОМ	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	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	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			
ТЕФТЕЛИ 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	23/8	2015 г	
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	3/3	2015	
напиток витаминизированный "Витошкa" 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	81	2003	
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	1060.5	0.20	17.50	0.90	2.90	105.00	77.20	291.00	5.00			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	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			
ВАФЛИ	50	2.8	1.1	33.0	163.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	100	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36/12	2015 г	
Итого за прием пищи:	350	10.5	5.1	97.5	449.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																
салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, соевого ореха с маслом растительным	100	1.4	5.0	9.8	91.7	0.00	5.00	0.20	2.20	28.20	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																
РЯЖЕНКА	200	5.0	5.0	21.0	150.0	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	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		93.3	90.0	455.3	3198.7	0.30	23.60	1.30	6.90	246.20	133.90	520.00	9.70			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	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	0.00	0.00	83.30	4.00	46.40	0.10	0.00	5/13	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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	2.30	0.00	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	580	18.3	30.7	110.7	748.0	0.20	0.00	0.00	0.10	1.10	114.50	27.60	115.60	2.00					
II Завтрак																			
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	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	0.00	0.40	0.90	105.30	45.20	131.80	1.70	27/2	0.00	0.00	27/2	2015 г
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ	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	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	323	2008
комлот из свежих фруктов и кураги	200	0.0	0.0	15.0	60.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	9.50	2.30	0.50	0.10	1/10	0.00	0.00		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	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	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																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0.00		
конфеты	50	7.5	3.2	27.9	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
турбинка песочная	100	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	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:	350	13.4	12.4	98.4	449.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																			
салат из белокочанной 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	0.00	0.00		2015 г
запеканка картофель фарширов. мясом кур с маслом сливочным	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	0.00	0.00		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	94/8	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	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	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	0.00	4.70	56.20	17.90	41.80	1.10					
Ужин 2																			
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	3.6	2.5	7.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		95.0	100.6	496.6	3 178.2	0.39	23.50	0.52	11.66	302.80	123.00	478.40	8.50						

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Каша ячневая Молочная с маслом сливочным	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	0.00	0.00	0.00	17/4	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	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	0.00	0.00	0.00	16/5	2015 г
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	6.00	69.60	0.10	5/13	2015		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	0.00	0.00	0.00	17/10	2015
Баточ 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				2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50				
Итого за прием пищи:	600	26.6	22.7	90.6	708.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139.80	20.80	121.60	1.10				
II Завтрак																			
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00	4.1	2015		
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3.0	7.3	20.1	157.8	0.10	8.00	0.00	0.00	0.20	0.50	38.30	30.60	83.20	1.20	91	2008		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	17.6	20.2	3.5	265.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.20	0.70	43.60	17.90	170.90	1.70		2008		
Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.2	46.6	271.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	16.60	10.10	55.20	1.30	57/3	2015 г		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.00	0.30	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	924	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	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	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	0.00	0.00	0.40	3.10	134.70	77.00	355.30	6.00				
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	26.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	50	2.8	1.1	33.0	163.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15/12	2015 г
Итого за прием пищи:	350	10.5	5.1	97.5	449.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																			
салат из свежкы 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	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	7.40	0.70	14/10	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	0.00	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	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	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						
Ужин 2																			
МОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.0	10.4	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		106.6	93.0	507.1	3 126.3	0.55	29.05	0.41	8.83	319.80	156.10	740.55	11.55						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ёл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг	Р, мг		
Завтрак																			
каша молочная дружба (пшено, рис) с маслом сливочным	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	0.00	0.00	0.00	0.00	23/4	2015
СЫР ПОРЦИЙНЫМ	20	6.1	7.9	0.0	97.1	0.00	0.10	0.10	0.10	0.30	1.50	0.00	2.30	0.00	1/13	2015			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	12.0	0.1	108.8	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	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	10.30	7.00	35.10	0.50		2015			
Батон нарезной	60	4.4	1.6	29.9	152.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	22.70	0.50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.20	1.00	253.20	32.40	191.40	1.90						
Итого за прием пищи:	585	24.7	32.8	97.9	749.0	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак																			
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.00
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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 СО СМЕТАНОЙ	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	1/18	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	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	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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1000	36.2	39.2	138.6	1 056.3	0.22	27.00	0.13	6.90	75.20	135.50	206.20	4.80						
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0.00		
конфеты	50	7.5	3.2	27.9	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Пирожок печенный с картофилем	100	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	687/94	2015				
Итого за прием пищи:	350	13.4	12.4	98.4	449.0	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	
Ужин																			
САЛАТ "ЛЕТО"(ТОМАТОРЫ, 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				
голубцы с мясом говядины и рисом (греневые)	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	0.00	12.80	5.80	7.40	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:	720	22.5	21.7	120.7	599.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70					
Ужин 2																			
снежок	200	5.4	5.0	21.6	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	5.4	5.0	21.6	150.0	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	
Всего за день:	103.1	112.0	499.0	3 153.9	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						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,6	3,6	33,2	198,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2/4	2015 г
ЗАЛЕПАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	11,2	11,4	19,8	226,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9/5	2015 г
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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	1,50	0,00	0,00	1/13	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	12,4	70,2	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	61,80	11,00	43,40	0,80	0,80	15/10	2015год
Батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50	0,50		2015
Итого за прием пищи:	560	23,3	26,2	90,4	694,0	0,10	0,30	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	71,40	16,90	74,20	1,30	1,30		
II Завтрак																			
Фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	0,9	0,9	21,8	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	100	3,0	4,2	6,3	75,1	0,10	4,00	0,00	0,00	1,30	18,50	18,90	56,60	0,60	0,60	0,00	0,00	1/1	2015
РАСОЛЫНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,3	8,1	19,3	219,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/2	2015 г
БИТОЧКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	5/73	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1005	36,6	39,7	148,0	1 089,6	0,10	4,00	0,00	0,00	1,30	18,50	18,90	56,60	0,60	0,60	0,00	0,00		
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0,00		2008
ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33,0	163,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14/12	2015 г
Булочка дорожная	100	6,8	3,8	44,3	193,5	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:	350	10,5	5,1	97,5	449,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	11/1	2015г
Зразы "Верх-Исетские"	100	2,4	14,6	16,7	125,4	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	0,80	0,00	0,00	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	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	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	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	0,80	0,00	0,00		
Ужин 2																			
снежок	200	5,4	5,0	21,6	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	5,4	5,0	21,6	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		91,4	103,8	487,9	3 155,3	0,20	5,10	0,10	0,10	1,50	104,50	42,10	139,20	2,70	2,70	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
КАША ПШЕННАЯ С МЯКОМ 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	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	0.00	0.00	2/6	2015
Масло сливочное	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	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
кофейный напиток с молоком	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	0.00	0.00	0.00	17/10	2015 год
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	0.00	0.00		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	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																		
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	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	14.90	42.00	1.00	0.00	0.00	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	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	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	0.00	0.00	3/6	2003 г
напиток витаминизированный "Витолка" 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	0.00	0.00	8/1	2003
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	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	0.00		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	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		
конфеты	50	7.5	3.2	27.9	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	4.9	9.0	50.3	230.9	0.12	0.00	0.02	1.60	15.98	9.99	57.94	0.80	0.00	0.00	0.00	4/64	2008
Итого за прием пищи:	350	13.4	12.4	98.4	449.0	0.12	0.00	0.02	1.60	15.98	9.99	57.94	0.80	0.00	0.00	0.00		
Ужин																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	0.00	0.00	0.00	20/1	2015
Котлета рыбная с маслом сливочным	100/5	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	0.00	0.00		1994
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	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	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	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	695	27.7	14.8	107.4	603.9	0.00	1.50	1.50	2.60	47.30	31.50	44.70	1.40	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																		
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	150.0	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	150.0	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:		105.0	104.6	467.1	3 092.4	0.42	12.00	1.62	7.00	227.38	106.99	345.64	6.70	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	2015год		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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		
СЫР ПОРЦИЯМИ	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	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	0.60	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	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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		2015		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4.8	2.7	9.0	156.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/2	2015 г		
БЕОСТРОГАНОВ	100	16.6	16.8	6.1	286.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/8	2015 г		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЗАКАЯ	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	18/4	2008		
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	5.1	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:	1000	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																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	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				
ВАФЛИ	50	2.8	1.1	33.0	163.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4/5	2011		
Итого за прием пищи:	350	10.5	5.1	97.5	449.0	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 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	2003		
Биточки из мяса кур с маслом сливочным	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	2015		
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			
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	9/8	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:	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																	
ЙОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	150.0	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	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		102.5	96.8	491.6	3 155.3	0.70	21.20	0.50	9.10	343.30	213.00	622.50	10.10				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
каша Манная Молочная с маслом	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	5/4	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	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	9/5	2015 г
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	10	2.3	2.9	0.0	36.4	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	8.60	5.90	29.30	0.50		2015		
кофейный напиток с молоком	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	2015 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.60	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	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.9	0.9	21.8	150.0	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	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	20/2	2015		
котлета из мяса кури с маслом сливочным	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	14/8	2015		
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		
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:	995	42.7	28.4	170.6	1 048.0	0.20	5.60	0.00	3.00	47.80	33.40	115.00	2.70				
Полдник																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	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				
конфеты	50	7.5	3.2	27.9	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
булочка Российская	100	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9/12	2015 г		
Итого за прием пищи:	350	13.4	12.4	98.4	449.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЖАНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.7	5.0	9.6	89.7	0.00	14.60	0.00	4.70	44.60	16.00	37.50	1.10	13/1	2015 г		
рагу 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	3/9	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	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:	640	34.2	14.5	76.7	600.3	0.00	14.60	0.00	4.70	57.40	21.80	44.90	1.80				
Ужин 2																	
снежок	200	5.4	5.0	21.6	150.0	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	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		122.9	84.9	487.8	3 095.7	0.30	20.70	0.00	8.30	311.70	88.90	336.70	5.80				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7.8	8.5	56.7	355.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8/4	2015год
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	1/13	2015
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.5	5.0	0.3	68.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	22.30	4.90	77.90	1.00	0.00	0.00	1/6	2015 г
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.6	12.4	70.2	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	61.80	11.00	43.40	0.80	0.00	0.00	15/10	2015год
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	0.00	0.00		2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	2.0	0.9	9.4	53.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	580	20.8	25.6	103.8	748.0	0.10	0.30	0.00	0.00	0.20	1.50	97.80	27.70	167.20	2.70	0.00	0.00		
II Завтрак																			
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00	0.00	0.00	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 СЛИВОЧНЫМ	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 ШИПОВНИКА	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	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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1020	36.8	47.1	119.4	1060.6	0.20	116.70	1.00	7.80	204.30	121.00	427.70	7.70						
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0.00		
ВАФЛИ	50	2.8	1.1	33.0	163.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
булочка домашняя	100	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13/12	2015 г
Итого за прием пищи:	350	10.5	5.1	97.5	449.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ, СВЕКЛЫ, СОЛЕНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	8.0	9.8	36.4	282.1	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	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	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																			
ЙОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.0	10.4	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		92.6	101.1	453.1	3183.9	0.30	122.80	1.40	11.50	342.90	174.60	648.30	12.30						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
кasha пшеничная с маслом сливочным	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
булерброд с джемом	30/30	2.3	0.9	34.1	153.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	5.40	20.00	0.60			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	0.00	1.50	0.00	1/13	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	15.4	101.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	108.40	14.90	78.40	0.20		17/10	2015 год	
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				
Итого за прием пищи:	580	17.5	21.4	117.0	748.0	0.10	0.60	0.00	0.10	0.20	128.90	26.20	129.20	1.30				
II Завтрак																		
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	0.00	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	0.00	6/1	2015		
СУП-ПОРЕ 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	0.00	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	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	5/3	2015 г			
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					
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					
Итого за прием пищи:	1030	39.4	34.1	146.1	1054.2	0.30	18.70	0.60	2.80	144.00	75.60	210.90	4.00					
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	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		
конфеты	50	7.5	3.2	27.9	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
МАННИК	100	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23/12	2015 г	
Итого за прием пищи:	350	13.4	12.4	98.4	449.0	0.00	0.00	0.00	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	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/1	2015
запеканка картофель-фарширов. мясом кур с маслом сливочным	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	41/8	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	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	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																		
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	150.0	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	150.0	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:		96.5	88.4	496.3	3150.7	0.40	19.30	0.70	3.00	283.70	107.60	347.50	6.00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
каша ассорти (ячневая, греча) с маслом сливочным	250/10	7.0	8.7	31.4	282.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	0.00	25/4	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	12.0	0.1	108.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	2.30	1/13	2015
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	6.00	69.80	0.10	69.80	5/13	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.9	24.5	149.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	112.70	31.40	101.50	1.10	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	35.10	0.50		2015
Итого за прием пищи:	550	19.0	30.7	85.9	748.0	0.10	0.50	0.10	0.10	0.30	249.50	44.40	208.50	1.70	208.50	1.70		
II Завтрак																		
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	150.0	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	0.9	0.9	21.8	150.0	0.00	0.00	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	42.00	1.00	4.1	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300/10	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	0.00	0.00	7/2	2015 г
БИТОЧКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	14.4	18.3	0.1	223.7	0.00	0.50	0.00	0.20	0.60	19.60	13.20	135.00	1.50	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	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	4.00	0.80	4.00	0.80		
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	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1005	36.0	32.9	129.4	1 047.3	0.00	12.10	0.20	0.20	1.00	55.80	31.60	181.00	3.30	181.00	3.30		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	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		
ВАФЛИ	50	2.8	1.1	33.0	163.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	422	2011
Итого за прием пищи:	350	10.5	5.1	97.5	449.0	0.00	0.00	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 РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.3	5.0	3.7	65.5	0.00	10.10	0.10	0.10	2.30	25.10	16.80	33.30	1.00	33.30	1.00	6	2003
фарш 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	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	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	640	33.8	14.6	70.8	596.5	0.00	10.10	0.10	0.10	2.30	25.10	16.80	33.30	1.00	33.30	1.00		
Ужин 2																		
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	150.0	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	150.0	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:		103.8	86.6	413.1	3 142.9	0.10	22.70	0.40	0.40	3.60	330.40	92.80	422.80	6.00	422.80	6.00		