

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С.И.с. Карачева
Ахметова Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с ограниченными возможностями здоровья,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ
возраст от 7 до 11 лет
зимний период
на период 2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- -туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,0 2	0,0 2	0,6 4	0,0 0	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,0 0	0,0 2	41	2012
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 8	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	510	3,1	8,8	29,4	209,9	1,43	0,0 5	0,0 5	0,7 0	0,0 8	41,68	49,15	27,34	1,29	155,1 8	2,12	0,0 0	0,0 2		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,7 0	0,0 2	0,0 2	0,2 4	0,0 0	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,0 0	0,0 1	48	2011
СВЕКОЛЬНИК	250	2,2	4,1	16,4	111,8	7,15	0,0 6	0,0 6	0,2 2	0,0 0	48,43	62,20	30,06	1,50	500,1 4	7,78	0,0 0	0,0 3	81	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,2	15,7	37,1	350,0	0,86	0,2 4	0,1 7	0,2 8	0,0 3	36,87	243,9 2	128,8 6	4,87	361,4 8	5,37	0,0 1	0,0 7	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	705	22,6	23,0	97,5	690,2	21,7 2	0,3 9	0,2 8	0,7 4	0,0 3	128,3 7	368,6 4	187,4 4	8,05	1044,1 4	15,0 9	0,0 1	0,1 2		
Всего за день:		25,7	31,8	126,9	900,1	23,1 6	0,4 4	0,3 3	1,4 4	0,1 1	170,0 5	417,8 0	214,7 7	9,34	1199,3 2	17,2 1	0,0 2	0,1 4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	2,1	4,5	38,6	2,10	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	10,75	11,74	6,23	0,57	106,7 5	2,12	0,0 0	0,0 1	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,7	6,5	1,1	77,6	0,58	0,0 2	0,0 3	0,1 7	0,0 5	14,52	38,78	6,97	0,47	66,50	1,78	0,0 0	0,0 3	106	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	500	8,7	11,8	64,4	399,7	3,73	0,0 9	0,0 8	0,1 8	0,0 5	51,99	102,8 2	31,70	2,73	319,5 1	4,42	0,0 1	0,0 4		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,0 6	0,0 5	0,1 6	0,0 0	41,31	55,98	21,23	0,95	388,6 3	3,52	0,0 0	0,0 2	96	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,2	2,7	32,7	0,80	0,0 1	0,0 1	0,0 7	0,0 3	5,30	6,04	3,35	0,14	43,77	0,53	0,0 0	0,0 0		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,2 4	0,1 2	0,1 0	0,0 3	0,0 6	43,32	84,33	29,92	1,19	753,5 4	8,45	0,0 0	0,0 3	128	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	715	10,0	12,0	88,1	504,9	17,4 6	0,2 7	0,1 9	0,2 6	0,0 9	117,8 2	196,7 2	76,24	3,89	343,3 5	13,4 8	0,0 0	0,0 7		
Всего за день:		18,8	23,8	152,5	904,6	21,1 9	0,3 6	0,2 7	0,4 4	0,1 4	169,8 1	299,5 4	107,9 4	6,62	662,8 6	17,9 0	0,0 1	0,1 1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,0 0	0,0 0	45	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,6	16,5	46,0	378,6	1,13	0,0 7	0,0 8	0,1 9	0,0 0	16,48	152,4 9	38,98	1,32	187,0 0	4,09	0,0 2	0,0 8	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,0 0	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	520	14,9	19,1	83,7	569,0	11,2 1	0,1 3	0,1 3	0,2 0	0,0 0	61,79	199,1 8	63,51	4,46	579,8 4	7,15	0,0 2	0,1 0		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	1,6	3,6	30,3	0,84	0,0 1	0,0 2	0,5 2	0,0 0	13,45	13,77	9,50	0,40	74,56	1,46	0,0 0	0,0 1	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,8	4,0	24,7	158,3	3,35	0,1 5	0,0 6	0,1 9	0,0 0	30,92	73,57	30,81	1,78	369,5 7	3,21	0,0 0	0,0 2	65	2018
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	8,4	10,5	7,5	158,1	1,99	0,0 5	0,0 7	0,2 4	0,0 0	21,87	81,80	15,36	1,01	176,2 8	3,91	0,0 1	0,0 6	290	2011
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	2,4	0,0	21,8	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 5	15,03	1,81	2,20	0,06	1,23	0,00	0,0 0	0,0 0		
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,0 0	0,0 0	303	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	700	19,0	18,8	65,2	507,2	6,19	0,2 8	0,1 7	0,9 6	0,0 5	103,5 7	219,2 6	79,07	4,62	709,5 7	8,57	0,0 1	0,1 0		
Всего за день:		33,9	37,9	148,9	1 076,2	17,4 1	0,4 2	0,3 0	1,1 6	0,0 5	165,3 6	418,4 5	142,5 8	9,08	1 289,4 0	15,7 2	0,0 3	0,2 0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,0 2	0,0 0	0,1 8	0,0 0	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	30	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,0 4	0,0 9	0,1 2	0,0 3	14,82	102,5 7	13,92	1,08	169,8 8	4,43	0,0 1	0,0 8		
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	4,6	38,8	230,9	0,00	0,2 3	0,1 2	0,0 1	0,0 5	17,58	188,2 0	127,0 4	4,41	266,8 0	2,31	0,0 0	0,0 1	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	520	24,2	22,7	69,0	577,0	4,48	0,3 3	0,2 3	0,3 1	0,0 8	56,27	334,8 1	161,1 6	6,69	486,1 7	6,74	0,0 2	0,0 9		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,6	2,0	3,6	35,4	1,66	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	14,79	16,13	8,02	0,51	114,9 2	2,73	0,0 0	0,0 1	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	8,8	79,5	12,1 5	0,0 5	0,0 4	0,1 9	0,0 0	46,31	41,95	20,49	0,96	311,3 4	3,87	0,0 0	0,0 2		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	9,5	7,5	17,6	176,7	8,72	0,1 2	0,1 2	0,3 4	0,0 0	25,57	121,7 5	33,30	1,70	654,2 4	8,21	0,0 1	0,0 8	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	705	16,5	14,7	69,2	479,0	22,5 5	0,2 4	0,2 1	0,5 4	0,0 0	112,4 0	230,5 6	83,25	4,55	174,1 4	15,2 6	0,0 1	0,1 2		
Всего за день:		40,7	37,5	138,2	1 056,0	27,0 3	0,5 7	0,4 4	0,8 5	0,0 8	168,6 6	565,3 7	244,4 1	11,2 4	1660,3 0	22,0 0	0,0 3	0,2 1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 7	0,0 0	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,4	37,2	206,4	0,26	0,0 4	0,0 7	0,0 2	0,0 5	58,62	96,60	26,55	0,45	118,3 9	5,12	0,0 1	0,0 2	207	2018
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,0 0	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	500	7,9	13,3	66,3	418,9	4,26	0,1 1	0,1 0	0,1 0	0,0 5	82,30	138,7 4	45,63	3,15	447,9 9	7,12	0,0 1	0,0 3		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	5,28	0,0 7	0,0 4	0,1 6	0,0 0	22,85	51,37	21,34	0,80	379,3 6	3,75	0,0 0	0,0 3	101	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,0 1	0,0 0	0,1 2	0,0 0	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	16,8	5,2	35,0	253,8	0,00	0,4 6	0,1 0	0,0 2	0,0 8	67,64	153,3 1	60,97	4,73	549,5 2	3,83	0,0 0	0,0 2	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	710	23,8	11,7	93,2	573,1	6,08	0,6 0	0,1 7	0,3 0	0,0 8	113,5 8	258,0 4	105,7 5	6,77	1007,1 3	7,58	0,0 1	0,0 6		
Всего за день:		31,7	25,0	159,5	992,0	10,3 4	0,7 1	0,2 7	0,4 0	0,1 2	195,8 8	396,7 8	151,3 8	9,92	1455,1 2	14,7 0	0,0 1	0,0 9		

6 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергети- ческая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	2,0	6,2	44,6	0,69	0,0 2	0,0 2	0,6 9	0,0 0	15,86	17,06	11,76	0,31	68,92	1,72	0,0 0	0,0 2	17	2018
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 8	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	510	3,1	8,0	32,6	215,5	1,30	0,0 5	0,0 5	0,7 5	0,0 8	40,75	47,81	27,52	1,26	152,0 4	2,12	0,0 0	0,0 2		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,7 0	0,0 2	0,0 2	0,2 4	0,0 0	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,0 0	0,0 1	48	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,8	4,8	13,7	109,6	0,60	0,0 3	0,0 4	0,2 4	0,1 9	23,39	35,53	8,45	0,54	67,50	2,07	0,0 1	0,0 1	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,6	16,5	46,0	378,6	1,13	0,0 7	0,0 8	0,1 9	0,0 0	16,48	152,4 9	38,98	1,32	187,0 0	4,09	0,0 2	0,0 8	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	700	19,5	23,8	115,8	757,4	16,4 8	0,1 9	0,1 7	0,6 7	0,1 9	83,62	250,7 6	77,60	4,07	505,2 9	8,18	0,0 3	0,1 1		
Всего за день:		22,6	31,9	148,4	972,9	17,7 9	0,2 4	0,2 2	1,4 2	0,2 6	124,3 8	298,5 7	105,1 3	5,33	657,3 3	10,3 0	0,0 3	0,1 3		

6

7 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,0 3	0,0 3	0,2 6	0,0 7	9,59	24,27	9,13	0,37	128,9 1	2,00	0,0 0	0,0 1	40	2011
СУП КУБАНСКИЙ	200	9,6	8,0	21,2	195,7	5,90	0,2 0	0,1 0	0,3 3	0,0 0	44,17	118,4 5	40,46	2,39	586,3 0	6,50	0,0 0	0,0 6	102	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,0 0	2,00	0,0 0	0,0 1		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2,1	17,2	98,4	0,26	0,0 2	0,0 6	0,0 1	0,0 0	61,95	59,58	22,25	0,83	134,2 6	4,50	0,0 0	0,0 0	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	570	15,6	13,6	66,3	454,1	12,7 2	0,3 0	0,2 2	0,6 1	0,0 7	136,3 3	234,8 8	87,95	6,12	1 166,1 7	15,0 0	0,0 1	0,0 8		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,0 2	0,0 2	0,6 4	0,0 0	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,0 0	0,0 2	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,8	104,7	8,75	0,0 5	0,0 5	0,2 2	0,0 0	47,26	47,70	25,19	1,25	369,7 8	5,88	0,0 0	0,0 2	82	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,7	222,1	9,67	0,1 2	0,1 2	0,0 5	0,0 0	21,44	121,0 2	31,48	1,69	710,5 3	8,21	0,0 1	0,0 8	143	2018
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	705	16,4	21,4	86,0	606,4	19,2 4	0,2 6	0,2 2	0,9 1	0,0 0	112,0 6	238,4 8	88,19	4,36	1 236,0 0	16,2 6	0,0 1	0,1 2		
Всего за день:		32,0	35,0	152,3	1 060,4	31,9 6	0,5 6	0,4 4	1,5 2	0,0 7	248,3 8	473,3 6	176,1 4	10,4 8	2 402,1 7	31,2 6	0,0 2	0,2 1		

8 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергети- ческая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,0 0	0,0 0	45	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,2	15,7	37,1	350,1	0,86	0,2 4	0,1 7	0,2 8	0,0 3	36,88	244,0 6	128,9 5	4,87	361,6 7	5,38	0,0 1	0,0 7	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,0 0	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	520	18,5	18,3	74,8	540,4	10,9 5	0,3 0	0,2 2	0,2 8	0,0 3	82,20	290,7 5	153,4 8	8,01	754,5 1	8,44	0,0 1	0,0 9		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	2,1	2,3	17,4	98,8	5,91	0,0 7	0,0 5	0,1 7	0,0 0	23,52	54,60	22,95	0,87	417,7 9	4,11	0,0 0	0,0 3	101	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,0 1	0,0 1	0,0 6	0,0 0	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 8	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	710	7,0	9,2	58,9	347,0	6,71	0,1 5	0,0 9	0,2 5	0,0 8	53,76	106,5 1	46,80	2,10	540,6 1	4,64	0,0 0	0,0 4		
Всего за день:		25,5	27,5	133,8	887,5	17,6 6	0,4 6	0,3 0	0,5 3	0,1 1	135,9 5	397,2 6	200,2 8	10,1 1	1 295,1 1	13,0 8	0,0 2	0,1 2		

9 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергети- ческая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,5	2,5	4,4	42,7	1,13	0,0 2	0,0 2	0,7 3	0,0 0	18,26	19,15	13,24	0,53	101,0 3	2,03	0,0 0	0,0 2	71	1997
КУРИЦА ПО- СИЦИЛИЙСКИ	50	8,8	10,5	4,6	148,8	1,96	0,0 4	0,0 7	0,1 7	0,0 0	16,95	83,66	14,09	0,98	173,7 9	3,95	0,0 1	0,0 6	310	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	6,3	36,8	217,7	0,00	0,0 3	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,37	69,23	25,42	0,46	51,99	0,72	0,0 1	0,0 2	305	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,0 6	0,0 2	0,0 0	0,0 0	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	500	16,5	19,6	79,9	563,7	3,10	0,1 5	0,1 4	0,9 0	0,0 0	69,59	212,8 1	70,89	3,17	402,1 0	6,69	0,0 2	0,1 1		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,1	3,1	51,4	4,58	0,0 2	0,0 1	0,1 0	0,0 0	11,07	15,96	7,20	0,35	105,2 6	1,50	0,0 0	0,0 1	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,6	10,7	71,6	5,28	0,0 6	0,0 4	0,1 6	0,0 0	17,46	39,50	17,53	0,68	371,2 6	3,64	0,0 0	0,0 2	100	2008
БРИЗОЛЬ	50	10,3	14,5	3,1	184,1	0,35	0,0 4	0,1 0	0,0 6	0,2 2	17,33	105,3 0	13,64	1,30	123,7 1	4,88	0,0 1	0,0 6	293	2011
КАРТОФЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	150	3,7	10,9	29,6	231,6	14,7 9	0,1 7	0,1 1	0,0 1	0,0 0	21,13	98,19	38,67	1,69	1 049,8 5	9,20	0,0 0	0,0 5	146	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	700	20,5	32,5	97,5	766,0	26,0 5	0,3 6	0,3 0	0,3 2	0,2 2	91,23	306,9 3	98,47	5,64	1 802,0 3	19,7 4	0,0 2	0,1 5		
Всего за день:		37,0	52,2	177,4	1 329,7	29,1 6	0,5 1	0,4 4	1,2 2	0,2 2	160,8 1	519,7 4	169,3 6	8,80	2 204,1 3	26,4 4	0,0 4	0,2 6		

10 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергети- ческая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	Ф, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	5,0	7,0	29,5	201,9	0,42	0,0 8	0,1 0	0,0 4	0,0 8	93,11	110,3 4	28,07	0,62	164,7 5	8,09	0,0 0	0,0 1	190	2008
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,0 5	0,2 6	0,0 4	0,0 0	180,0 0	142,5 0	21,00	0,00	219,0 0	0,00	0,0 0	0,0 3		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	557	10,2	9,5	58,3	381,5	1,47	0,1 6	0,3 7	0,0 7	0,0 8	286,7 9	275,5 2	59,60	1,16	423,2 9	8,09	0,0 0	0,0 5		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	5,0	3,0	34,6	185,2	5,80	0,1 3	0,0 7	0,2 0	0,0 0	36,34	78,35	34,26	1,62	478,9 6	4,00	0,0 0	0,0 3	79	2012
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	9,4	10,9	2,6	149,2	1,15	0,0 3	0,0 8	0,0 5	0,0 1	18,01	84,63	11,25	0,88	143,8 2	4,09	0,0 1	0,0 6	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,5	4,6	25,0	163,5	0,00	0,1 5	0,0 8	0,0 2	0,0 6	13,18	121,3 0	82,04	2,84	171,9 5	1,49	0,0 0	0,0 1	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	710	24,4	18,9	101,2	675,4	6,97	0,3 7	0,2 6	0,2 7	0,0 7	89,60	332,6 0	148,6 7	6,72	882,9 1	9,58	0,0 2	0,1 1		
Всего за день:		34,6	28,3	159,5	1 056,9	8,43	0,5 3	0,6 3	0,3 5	0,1 5	376,3 9	608,1 1	208,2 7	7,89	1 306,1 9	17,6 6	0,0 2	0,1 6		

11 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергети- ческая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,9	2,9	4,9	50,9	2,68	0,0 3	0,0 3	0,6 3	0,0 0	17,61	24,76	15,70	0,54	160,0 8	2,62	0,0 0	0,0 2	54	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 8	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	510	3,6	9,0	31,3	221,9	3,30	0,0 6	0,0 6	0,6 9	0,0 8	42,49	55,50	31,46	1,49	243,2 0	3,02	0,0 0	0,0 2		
Обед																				
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	40	1,4	4,6	3,4	60,8	1,66	0,0 3	0,0 4	0,1 7	0,1 3	9,18	26,29	7,81	0,39	117,2 6	2,34	0,0 0	0,0 1		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,3	2,6	9,8	69,0	5,05	0,0 6	0,0 4	0,2 1	0,0 0	27,56	39,20	18,46	0,73	344,1 9	3,53	0,0 0	0,0 2	112	2011
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	17,0	16,2	13,5	267,3	5,03	0,1 1	0,0 0	0,0 2	0,0 0	21,11	190,9 5	36,18	3,02	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	700	24,1	23,8	79,1	627,7	11,7 4	0,2 6	0,1 1	0,4 0	0,1 3	80,77	305,3 9	82,07	5,22	539,6 3	5,87	0,0 1	0,0 4		
Всего за день:		27,7	32,8	110,4	849,6	15,0 4	0,3 3	0,1 7	1,0 9	0,2 1	123,2 6	360,8 9	113,5 3	6,72	782,8 3	8,88	0,0 1	0,0 6		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,0 2	0,0 0	0,1 8	0,0 0	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	30	2008
СУП С РИСОМ И С МЯСОМ	200	7,4	3,7	9,7	101,6	0,80	0,0 2	0,0 0	0,0 2	0,0 0	12,00	68,00	13,60	0,96	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,0 0	0,0 0	303	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	500	13,3	10,9	49,9	351,4	4,02	0,1 0	0,0 3	0,2 0	0,0 0	44,79	139,0 5	39,89	2,79	82,22	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,8	2,1	6,0	46,6	3,45	0,0 3	0,0 2	0,0 0	0,0 0	5,22	22,05	8,11	0,38	208,4 3	1,93	0,0 0	0,0 1	35	2011
СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,3	13,0	89,2	5,71	0,0 5	0,0 5	0,1 7	0,0 0	38,75	49,73	24,03	1,20	399,6 1	6,22	0,0 0	0,0 3	81	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	10,5	6,5	155,3	2,10	0,0 5	0,0 7	0,3 4	0,0 0	27,48	85,96	17,64	1,08	187,9 1	4,25	0,0 1	0,0 6	260	2011
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,5	4,6	25,0	163,5	0,00	0,1 5	0,0 8	0,0 2	0,0 6	13,18	121,3 0	82,04	2,84	171,9 5	1,49	0,0 0	0,0 1	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	715	21,2	21,7	89,7	642,1	11,2 9	0,3 5	0,2 6	0,5 4	0,0 6	110,3 6	329,7 6	153,2 6	6,88	1 061,5 3	14,3 3	0,0 2	0,1 2		
Всего за день:		34,6	32,6	139,6	993,5	15,3 0	0,4 5	0,2 9	0,7 5	0,0 6	155,1 5	468,8 1	193,1 5	9,66	1 143,7 5	14,3 3	0,0 2	0,1 2		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,0	9,3	66,9	1,03	0,0 2	0,0 3	1,0 3	0,0 0	23,79	25,60	17,65	0,46	103,3 8	2,58	0,0 0	0,0 3	17	2018
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	60	5,2	5,5	6,0	93,9	2,13	0,0 4	0,0 0	0,0 1	0,0 0	17,00	55,96	12,04	0,43	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	237	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,2 4	0,1 2	0,1 0	0,0 3	0,0 6	43,32	84,33	29,92	1,19	753,5 4	8,45	0,0 0	0,0 3	128	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	500	11,2	13,0	50,9	366,9	13,3 9	0,2 2	0,1 5	1,0 7	0,0 6	90,32	188,5 6	68,52	2,62	895,6 2	11,0 3	0,0 0	0,0 6		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,8	4,0	24,7	158,3	3,35	0,1 5	0,0 6	0,1 9	0,0 0	30,92	73,57	30,81	1,78	369,5 7	3,21	0,0 0	0,0 2	65	2018
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,0 1	0,0 0	0,1 2	0,0 0	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	2,4	0,0	21,8	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 5	15,03	1,81	2,20	0,06	1,23	0,00	0,0 0	0,0 0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	710	11,0	10,7	66,6	406,4	4,16	0,2 3	0,0 9	0,3 2	0,0 5	71,23	131,7 0	58,12	3,38	458,9 9	3,21	0,0 0	0,0 3		
Всего за день:		22,3	23,7	117,6	773,3	17,5 5	0,4 5	0,2 3	1,3 9	0,1 1	161,5 5	320,2 6	126,6 3	6,00	1 354,6 2	14,2 4	0,0 1	0,1 0		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг		
Завтрак																			

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,6	2,0	3,6	35,4	1,66	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	14,79	16,13	8,02	0,51	114,9 2	2,73	0,0 0	0,0 1	50	2011
КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ	150	11,6	16,1	45,2	372,7	1,62	0,0 7	0,0 9	0,2 5	0,0 3	31,82	154,7 4	41,41	1,45	211,8 4	4,39	0,0 2	0,0 8	310	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,0 0	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	520	14,9	18,7	82,8	562,3	7,29	0,1 3	0,1 3	0,2 5	0,0 3	76,88	206,4 1	68,84	4,77	654,2 5	9,12	0,0 2	0,1 0		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,7 0	0,0 2	0,0 2	0,2 4	0,0 0	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,0 0	0,0 1	48	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,0 8	0,0 6	0,2 0	0,0 0	51,64	69,98	26,54	1,19	485,7 8	4,40	0,0 0	0,0 3	96	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	8,6	15,0	11,0	213,2	4,66	0,0 7	0,0 9	0,3 6	0,0 0	28,46	101,3 1	24,37	1,31	382,0 7	5,88	0,0 1	0,0 7	308	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2,1	12,4	79,0	0,26	0,0 2	0,0 6	0,0 1	0,0 0	60,24	59,58	21,89	0,83	133,9 9	4,50	0,0 0	0,0 0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	705	18,4	25,5	74,1	604,1	25,3 2	0,2 6	0,2 5	0,8 1	0,0 0	175,9 4	293,3 9	99,70	5,02	1 183,5 2	16,7 3	0,0 1	0,1 2		
Всего за день:		33,3	44,2	156,9	1 166,3	32,6 2	0,3 9	0,3 9	1,0 7	0,0 3	252,8 1	499,8 1	168,5 3	9,80	1 837,7 7	25,8 4	0,0 3	0,2 2		

14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С	150	7,0	6,2	39,2	241,0	0,26	0,1 7	0,0 7	0,0 3	0,0 6	69,64	141,0 5	43,50	1,40	178,6 4	6,74	0,0 0	0,0 1	189	2008

МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,7	9,4	1,4	113,5	0,12	0,0 3	0,1 8	0,1 3	0,9 5	46,36	88,41	7,15	0,96	91,86	10,2 8	0,0 1	0,0 2	214	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,0 6	0,0 2	0,0 0	0,0 0	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	500	18,7	19,0	109,1	683,9	1,44	0,2 9	0,2 9	0,1 6	1,0 2	146,8 6	296,8 8	75,09	4,42	442,5 5	17,5 4	0,0 2	0,0 4		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,3	7,0	63,6	9,72	0,0 4	0,0 3	0,1 5	0,0 0	37,04	33,55	16,39	0,77	249,0 3	3,10	0,0 0	0,0 2		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,0 1	0,0 1	0,0 6	0,0 0	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,0 0	0,0 0		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	4,2	37,1	205,4	0,00	0,1 0	0,0 2	0,0 2	0,0 6	19,61	93,75	33,98	1,01	85,31	1,61	0,0 0	0,0 2	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	715	11,3	11,1	86,0	491,9	10,5 4	0,2 2	0,1 0	0,2 3	0,0 6	87,64	183,8 1	75,20	3,31	471,4 7	5,69	0,0 1	0,0 4		
Всего за день:		30,0	30,1	195,1	1 175,8	11,9 8	0,5 1	0,3 9	0,3 9	1,0 8	234,5 0	480,6 9	150,2 9	7,73	914,0 3	23,2 3	0,0 2	0,0 9		

15

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,0 0	0,0 0	45	2011

ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,0 4	0,0 9	0,1 2	0,0 3	14,82	102,5 7	13,92	1,08	169,8 8	4,43	0,0 1	0,0 8		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 8	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	520	14,8	20,0	30,9	363,7	7,35	0,0 9	0,1 2	0,1 4	0,1 1	50,82	140,1 2	32,27	2,24	285,8 1	5,50	0,0 1	0,0 8		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,0	4,2	46,4	2,06	0,0 1	0,0 2	0,0 1	0,0 0	13,06	17,53	8,40	0,51	127,3 0	2,64	0,0 0	0,0 1	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	5,28	0,0 7	0,0 4	0,1 6	0,0 0	22,85	51,37	21,34	0,80	379,3 6	3,75	0,0 0	0,0 3	101	2011
БЕФСТРОГАНОВ	60	9,3	14,0	6,6	194,9	1,68	0,0 4	0,0 8	0,0 5	0,0 0	24,96	89,78	13,21	0,97	169,1 0	4,74	0,0 1	0,0 6	375	1996
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,2 4	0,1 2	0,1 0	0,0 3	0,0 6	43,32	84,33	29,92	1,19	753,5 4	8,45	0,0 0	0,0 3	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	710	19,5	24,0	87,2	649,0	19,2 5	0,3 1	0,2 7	0,2 5	0,0 6	124,0 7	288,3 7	92,31	4,55	1 507,5 5	19,5 8	0,0 2	0,1 4		
Всего за день:		34,3	44,0	118,1	1 012,8	26,6 0	0,4 0	0,3 9	0,3 9	0,1 7	174,8 9	428,4 9	124,5 8	6,79	1 793,3 5	25,0 8	0,0 3	0,2 2		

16

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р	
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 7	0,0 0	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	13	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,0 3	0,0 3	0,2 6	0,0 7	9,59	24,27	9,13	0,37	128,9 1	2,00	0,0 0	0,0 1	40	2011	

ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ																				
СУП КУРИНЫЙ	250	6,5	8,0	8,1	130,1	4,02	0,0 6	0,0 7	0,4 2	0,0 0	31,76	82,24	22,85	1,10	318,4 5	5,03	0,0 1	0,0 6	100	2008
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,0 0	0,0 0	303	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	530	9,9	19,3	26,8	320,5	6,59	0,1 3	0,1 2	0,7 5	0,0 7	58,45	134,1 6	44,27	2,31	496,5 7	7,03	0,0 1	0,0 7		
Обед																				
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	40	1,4	4,6	3,4	60,9	1,67	0,0 3	0,0 4	0,1 7	0,1 3	9,20	26,32	7,83	0,39	117,4 6	2,35	0,0 0	0,0 1		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,8	104,7	8,75	0,0 5	0,0 5	0,2 2	0,0 0	47,26	47,70	25,19	1,25	369,7 8	5,88	0,0 0	0,0 2	82	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,6	16,5	46,0	378,6	1,13	0,0 7	0,0 8	0,1 9	0,0 0	16,48	152,4 9	38,98	1,32	187,0 0	4,09	0,0 2	0,0 8	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	705	19,5	27,2	101,4	731,7	11,5 7	0,2 1	0,2 0	0,5 9	0,1 3	98,68	277,2 3	93,43	4,34	767,8 8	12,7 6	0,0 2	0,1 2		
Всего за день:		29,4	46,5	128,2	1 052,2	18,1 5	0,3 4	0,3 3	1,3 4	0,2 0	157,1 2	411,3 8	137,7 0	6,65	1 264,4 6	19,7 8	0,0 3	0,2 0		

17

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,0 2	0,0 2	0,6 4	0,0 0	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,0 0	0,0 2	41	2012
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,7	222,1	9,67	0,1 2	0,1 2	0,0 5	0,0 0	21,44	121,0 2	31,48	1,69	710,5 3	8,21	0,0 1	0,0 8	143	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,0 0	2,00	0,0 0	0,0 1		

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	520	12,6	15,9	54,6	415,3	14,5 0	0,2 0	0,1 7	0,6 9	0,0 0	68,50	174,9 7	62,46	4,83	110,0 8	11,9 3	0,0 1	0,1 1		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,1	3,1	51,4	4,58	0,0 2	0,0 1	0,1 0	0,0 0	11,07	15,96	7,20	0,35	105,2 6	1,50	0,0 0	0,0 1	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	2,1	2,3	17,4	98,8	5,91	0,0 7	0,0 5	0,1 7	0,0 0	23,52	54,60	22,95	0,87	417,7 9	4,11	0,0 0	0,0 3	101	2011
КУРИЦА ПО- СИЦИЛИЙСКИ	50	8,8	10,5	4,6	148,8	1,96	0,0 4	0,0 7	0,1 7	0,0 0	16,95	83,66	14,09	0,98	173,7 9	3,95	0,0 1	0,0 6	310	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 8	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	700	15,9	21,2	77,5	565,8	12,4 5	0,2 0	0,1 7	0,4 5	0,0 8	79,54	203,9 4	64,88	3,30	776,1 1	9,55	0,0 1	0,1 0		
Всего за день:		28,4	37,2	132,1	981,1	26,9 5	0,4 0	0,3 4	1,1 4	0,0 8	148,0 3	378,9 1	127,3 4	8,13	1886,1 9	21,4 8	0,0 2	0,2 1		

18

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- -туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,7	2,0	5,6	43,1	1,98	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	18,53	19,64	9,94	0,64	142,9 4	3,47	0,0 0	0,0 1	к/к	к/к
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,5	4,6	25,0	163,5	0,00	0,1 5	0,0 8	0,0 2	0,0 6	13,18	121,3 0	82,04	2,84	171,9 5	1,49	0,0 0	0,0 1	173	2011

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	510	8,9	8,8	69,0	391,0	3,64	0,1 9	0,1 2	0,0 6	0,0 6	53,67	170,5 7	107,0 3	4,65	460,6 9	5,89	0,0 0	0,0 2		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,0 2	0,0 0	0,1 8	0,0 0	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	30	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,8	4,8	13,7	109,6	0,60	0,0 3	0,0 4	0,2 4	0,1 9	23,39	35,53	8,45	0,54	67,50	2,07	0,0 1	0,0 1	106	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	9,5	7,5	17,6	176,7	8,72	0,1 2	0,1 2	0,3 4	0,0 0	25,57	121,7 5	33,30	1,70	654,2 4	8,21	0,0 1	0,0 8	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	700	18,2	16,8	73,5	518,5	12,5 4	0,2 4	0,1 9	0,7 7	0,1 9	79,04	224,0 1	70,86	3,98	809,9 2	10,2 8	0,0 2	0,1 0		
Всего за день:		27,1	25,6	142,5	909,5	16,1 8	0,4 4	0,3 1	0,8 3	0,2 5	132,7 1	394,5 8	177,8 9	8,63	1 270,6 1	16,1 7	0,0 3	0,1 2		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,0 2	0,0 7	0,0 3	0,0 6	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,0 0	0,0 0	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,0 5	0,2 6	0,0 4	0,0 0	180,0 0	142,5 0	21,00	0,00	219,0 0	0,00	0,0 0	0,0 3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	557	7,0	7,5	35,6	260,0	1,38	0,1 0	0,3 4	0,0 6	0,0 6	261,6 0	211,9 5	40,82	0,89	357,1 1	5,40	0,0 0	0,0 3		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	1,7	3,7	31,6	0,85	0,0 1	0,0 2	0,5 2	0,0 0	13,80	13,85	9,52	0,40	74,85	1,46	0,0 0	0,0 1	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	5,0	3,0	34,6	185,2	5,80	0,1 3	0,0 7	0,2 0	0,0 0	36,34	78,35	34,26	1,62	478,9 6	4,00	0,0 0	0,0 3	79	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,8	13,8	31,8	299,1	11,8 5	0,1 8	0,1 5	0,0 3	0,0 0	34,65	188,2 4	50,87	3,07	930,7 5	9,71	0,0 1	0,0 9	143	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	700	21,6	18,8	108,9	692,5	18,5 0	0,4 0	0,2 6	0,7 5	0,0 0	104,6 7	325,8 0	114,0 9	6,18	562,7 9	15,1 7	0,0 1	0,1 5		
Всего за день:		28,6	26,3	144,5	952,5	19,8 8	0,4 9	0,6 0	0,8 2	0,0 6	366,2 7	537,7 5	154,9 2	7,07	919,9 0	20,5 7	0,0 1	0,1 8		