

Примерное двухдневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ОВЗ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы	250	5,9	11,1	33,3	257,2	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	118,45	133,03	32,58	0,78	201,64	10,04	0,00	0,01	175	2011
БУТЕРБРОД с маслом и ветчиной	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15	9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011
КАША с МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	530	16,7	28,5	77,1	634,2	1,04	0,25	0,28	0,15	0,30	239,64	285,48	69,81	2,41	508,13	20,36	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ и КУРИЦЕЙ	250	9,9	6,6	18,8	174,9	4,90	0,19	0,09	0,16	0,00	46,42	111,97	36,47	2,22	531,01	5,22	0,00	0,05	102	2011
ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕННАЯ (ГРУДКА)	75	19,4	26,0	0,0	312,2	0,00	0,04	0,19	0,01	0,00	12,04	184,81	17,58	1,29	124,21	0,12	0,02	0,00	293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 250	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,00	44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	171,1	2011
НАПИТОК из ПЛОДОВ шиповника и СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	835	48,5	45,5	138,3	1 160,5	27,96	0,71	0,53	0,21	0,00	131,69	669,50	292,47	12,91	1 257,54	9,75	0,03	0,09		
Всего за день:		65,3	74,0	215,4	1 794,7	29,00	0,97	0,82	0,36	0,30	371,34	954,98	362,28	15,32	1 765,67	30,11	0,03	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	250	8,1	5,9	27,4	197,2	1,26	0,27	0,51	0,16	0,73	247,28	174,17	30,00	3,70	376,81	21,77	0,00	0,00	172	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	104,8	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	505	11,2	7,0	62,7	361,3	1,28	0,31	0,54	0,16	0,73	265,65	203,88	39,02	4,47	427,07	21,77	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	6,0	6,6	16,7	150,9	8,43	0,10	0,09	0,17	0,04	36,02	95,58	30,20	1,62	656,49	7,37	0,00	0,04	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	735	34,6	32,3	96,4	815,9	9,25	0,34	0,29	0,22	0,08	110,13	356,07	84,80	6,03	1 065,95	12,85	0,01	0,18		
Всего за день:		45,8	39,4	159,1	1 177,2	10,52	0,65	0,83	0,38	0,80	375,77	559,95	123,82	10,50	1 493,02	34,62	0,01	0,18		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	455	32,9	18,4	84,1	638,6	0,50	0,12	0,48	0,10	0,16	357,89	393,74	52,37	1,53	411,20	4,71	0,04	0,06		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,17	16,74	5,58	0,40	56,20	1,20	0,00	0,01	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	1 192,14	12,11	0,00	0,13	259	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		

Итого за прием пищи:	780	21,6	26,8	87,4	682,3	40,29	0,34	0,28	0,22	0,00	111,62	301,09	95,19	4,93	1 625,34	18,91	0,00	0,16
Всего за день:		54,4	45,2	171,5	1 320,9	40,79	0,45	0,76	0,31	0,16	469,51	694,84	147,57	6,46	2 036,54	23,62	0,04	0,22

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8,7	13,7	45,0	338,7	0,62	0,18	0,15	0,07	0,18	137,66	187,31	49,63	1,40	276,42	12,85	0,00	0,01	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	500	15,5	26,1	90,1	659,3	1,14	0,25	0,28	0,16	0,33	257,89	310,79	82,32	2,69	522,01	21,85	0,00	0,01		
Обед																				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,80	0,01	0,02	0,02	0,00	22,29	12,36	6,62	0,41	86,02	1,18	0,00	0,01	45	2011
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,29	0,76	0,01	0,02	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	980	19,9	26,2	121,1	805,7	35,69	0,29	0,23	0,29	0,10	164,54	297,83	104,38	8,26	1 365,38	12,30	0,01	0,15		
Всего за день:		35,4	52,2	211,1	1 464,9	36,83	0,54	0,51	0,45	0,43	422,42	608,61	186,70	10,95	1 887,39	34,15	0,01	0,16		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								На рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6,8	12,5	54,3	359,1	0,62	0,56	0,81	0,39	2,06	127,27	87,49	21,57	9,21	237,28	10,71	0,00	0,00	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	510	17,8	21,9	101,5	678,9	1,28	0,65	0,99	0,47	2,06	422,28	301,37	52,80	10,21	461,29	19,71	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,0	6,4	10,7	124,6	8,69	0,08	0,08	0,16	0,00	40,55	79,90	24,66	1,18	427,77	4,81	0,00	0,05	99	2011
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	152,7	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,63	90,28	32,08	1,30	812,82	8,97	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	742	21,9	23,3	71,5	584,6	20,77	0,31	0,28	0,20	0,10	120,32	296,51	87,13	4,95	1 472,76	16,98	0,00	0,13		
Всего за день:		39,7	45,2	172,9	1 263,6	22,05	0,96	1,27	0,68	2,17	542,60	597,89	139,93	15,16	1 934,05	36,69	0,01	0,14		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
АША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	10,7	31,8	247,1	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Сыр Хохланд	20	5,0	5,1	0,0	66,7	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00	170,00	102,40	7,20	0,16	19,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	532	19,1	21,4	67,5	540,8	1,53	0,13	0,34	0,20	1,04	321,76	299,85	37,98	2,25	321,64	17,05	0,01	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	9,5	8,8	23,1	210,4	4,95	0,09	0,12	0,19	0,14	41,32	107,29	25,92	1,39	434,57	5,94	0,01	0,06	108	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	* 0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СИМ ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,00	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	28,2	34,3	110,3	856,8	11,55	0,36	0,20	0,33	0,18	148,12	313,77	81,61	4,99	843,05	7,50	0,02	0,08		
Всего за день:		45,3	55,7	177,8	1 397,6	13,08	0,49	0,53	0,52	1,21	469,89	613,61	119,59	7,24	1 164,69	24,55	0,04	0,11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19	141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,00	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	500	13,6	25,4	99,5	682,9	1,17	0,15	0,29	0,17	0,34	261,64	282,88	63,30	1,49	447,21	21,01	0,01	0,02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00	51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
Сусс красной основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00	6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	920	37,5	39,1	129,3	1 025,8	36,61	0,57	0,40	0,32	0,00	149,95	537,08	246,70	12,42	1 323,49	14,67	0,01	0,18		
Всего за день:		51,1	64,5	228,8	1 708,7	37,78	0,72	0,69	0,49	0,34	411,60	819,96	310,00	13,91	1 770,70	35,68	0,02	0,20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры		Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7.2	10.5	40.3	285.5	1.72	0.17	0.00	0.07	0.00	110.08	173.72	48.16	3.44	0.00	0.00	0.00	0.00	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7.5	14.8	23.2	256.9	0.05	0.05	0.06	0.11	0.15	145.74	103.87	10.94	0.62	58.90	0.00	0.00	0.01	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	520	14.8	25.2	78.2	601.7	1.79	0.22	0.07	0.18	0.15	266.58	281.30	62.92	4.43	72.36	0.00	0.00	0.01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.2	7.8	125.0	5.86	0.04	0.04	0.20	0.00	29.10	42.00	18.99	0.93	278.48	3.65	0.00	0.02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	7.6	7.5	17.4	168.0	7.13	0.10	0.09	0.16	0.00	34.18	102.16	29.75	1.34	561.21	5.91	0.00	0.07	101	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	10.3	13.8	5.2	186.5	0.48	0.05	0.09	0.05	0.10	24.12	93.09	12.18	1.01	156.92	3.98	0.00	0.06	297	2011
Гороховое пюре 200	200	21.0	7.1	43.9	323.2	0.00	0.57	0.12	0.03	0.11	95.95	194.82	76.68	6.03	688.54	4.79	0.00	0.03	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Хлеб Пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01		

Итого за прием пищи:	885	44,8	38,9	123,8	1 026,2	13,47	0,86	0,38	0,45	0,21	205,61	482,46	159,20	10,51	1 763,76	18,33	0,01	0,18
Всего за день:		59,6	64,2	201,9	1 627,8	15,26	1,09	0,45	0,63	0,36	472,19	763,76	222,12	14,94	1 836,11	18,33	0,01	0,18

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06		223	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00		376	2011	
Итого за прием пищи:	455	32,9	18,4	84,1	638,6	0,50	0,12	0,48	0,10	0,16	357,89	393,74	52,37	1,53	411,20	4,71	0,04	0,06				
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,9	17,2	122,8	6,89	0,10	0,10	0,15	0,00	32,22	62,31	26,28	1,08	495,41	4,85	0,00	0,03		87	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	0,23	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00		285	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	152,7	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,63	90,28	32,08	1,30	812,82	8,97	0,00	0,04		312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00		377	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	742	13,5	9,6	74,9	441,9	18,74	0,29	0,25	0,19	0,10	99,70	191,08	75,89	3,59	1 381,34	13,82	0,00	0,07				
Всего за день:		46,3	28,0	159,0	1 080,6	19,24	0,41	0,72	0,29	0,26	457,59	584,82	128,27	5,12	1 792,54	18,53	0,04	0,13				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	11,2	20,5	20,9	314,6	0,10	0,05	0,09	0,12	0,19	290,43	169,22	16,67	0,96	71,16	0,46	0,02	0,02		204	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00		382	2011
Итого за прием пищи:	490	18,0	24,6	65,9	560,4	0,62	0,12	0,22	0,14	0,19	409,45	290,80	49,36	2,23	315,25	9,46	0,02	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	8,3	7,6	20,5	184,3	7,13	0,12	0,10	0,16	0,00	34,41	105,58	31,47	1,46	574,02	5,84	0,00	0,07		103	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	25,3	29,9	43,8	546,2	2,22	0,13	0,18	0,31	0,00	39,16	260,39	53,54	2,24	403,67	6,68	0,01	0,17		291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00		342.1	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	740	36,7	37,8	109,2	926,1	10,05	0,31	0,30	0,47	0,00	92,71	401,31	101,02	4,85	1 079,45	12,87	0,01	0,24			
Всего за день:		54,7	62,5	175,1	1 486,5	10,67	0,43	0,52	0,61	0,19	502,16	692,11	150,39	7,08	1 394,70	22,33	0,03	0,26			

Овоши по сезону
С-витаминаизация производится ежедневно