

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ШИ
В.И. УМЕРЕНКОВ
2025



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА «ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ»
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
НА 2025год



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг					
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ	205	6.2	11.3	34.8	266.1	0.12	0.53	0.06	0.99	0.15	0.12	112.46	33.61	137.24	0.90	213.39	10.52	0.00	0.00	417	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27.3	22.3	59.2	553.5	0.06	8.30	0.11	1.84	0.18	0.31	222.84	35.85	282.36	0.94	269.53	2.42	0.00	0.00	237	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10/10	9.8	20.0	5.2	242.2	0.03	0.27	0.20	0.34	0.15	0.13	344.54	14.88	202.40	0.51	44.84	0.00	0.00	0.00	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0.4	0.0	20.2	82.2	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.76	9.59	14.83	1.48	50.76	0.00	0.00	0.00	430	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.0	2.5	4.9	55.0	0.03	0.55	0.02	0.00	0.00	0.11	107.10	11.76	75.60	0.08	153.30	9.45	0.00	0.00	434	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.60	73.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	850	52.7	58.4	165.4	1 408.6	0.33	9.73	0.39	3.17	0.48	0.71	818.90	116.09	764.43	4.71	805.42	22.39	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	150	2.5	2.7	7.4	64.8	0.05	51.64	0.01	1.20	0.00	0.07	66.02	26.32	64.13	1.74	296.03	5.26	0.00	0.00	29	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/15	17.2	20.1	21.6	336.9	0.28	6.05	0.22	2.38	0.11	0.15	34.75	46.55	183.71	3.33	780.46	9.89	0.00	0.00	99	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	24.8	28.0	7.1	379.0	0.08	0.10	0.08	2.44	0.53	0.23	43.95	33.50	252.19	3.64	459.98	13.97	0.00	0.00	279	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5.6	8.3	37.8	248.7	0.21	18.38	0.05	0.40	0.12	0.18	62.06	51.51	148.61	2.09	1 350.10	14.96	0.00	0.00	321	2012	
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К-И)	200	1.5	0.2	42.0	176.9	0.04	0.32	0.12	0.00	0.00	0.05	51.78	28.29	49.50	1.12	510.61	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ПЕРСИК	250	2.2	0.2	23.0	109.1	0.08	10.00	0.21	3.75	0.00	0.17	45.00	36.00	76.50	2.25	907.50	5.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.60	4.48	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1515	60.1	60.4	193.0	1 564.6	0.90	90.49	0.69	11.93	0.76	0.93	331.96	245.37	858.24	20.17	4 653.48	55.56	0.00	0.00			
Полдник																						
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	6.4	9.4	120.0	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			
ПРЯНИКИ	150	8.9	7.1	112.5	549.0	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	16.50	13.50	75.00	1.20	106.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	350	14.7	13.5	121.9	669.0	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	16.50	13.50	75.00	1.20	106.50	0.00	0.00	0.00			
Ужин																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	23.7	0.06	24.73	0.16	0.39	0.00	0.04	13.85	19.78	25.71	0.99	286.81	1.98	0.00	0.00		2008	
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	300	22.7	55.0	38.6	741.3	0.50	1.71	0.37	1.88	0.15	0.17	24.15	57.33	262.83	2.65	532.55	11.21	0.00	0.00	291	2011	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	44/16	12.6	9.1	8.2	165.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	8.34	14.67	159.78	2.81	202.40	0.00	0.00	0.00	5	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	20.4	84.2	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	18.72	10.19	16.02	1.53	60.52	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ЧЕРЕШНЯ	250	2.2	0.0	30.1	133.4	0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.25	54.00	83.00	4.05	0.00	0.00	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1007	45.1	74.9	142.3	1 432.4	0.73	67.48	0.60	2.49	0.30	0.45	155.71	166.37	580.24	12.85	1 157.36	13.19	0.00	0.00			
II ужин																						
КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	401	2011	
СДОБА	100	27.0	23.5	48.8	440.0	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:	300	32.8	28.5	56.8	546.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00			
Доп.выдача																						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00			
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00			
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	24	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		205.6	235.7	680.2	5 625.0	2.16	173.18	1.76	17.76	1.54	2.46	1 647.49	576.73	2 487.81	39.80	7 039.54	109.14	0.00	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ	205	5.1	10.9	36.7	265.9	0.05	0.55	0.06	0.36	0.15	0.13	111.53	25.68	119.27	0.38	187.25	9.97	0.00	0.00	415	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5.2	8.6	0.6	100.3	0.09	0.00	0.00	0.12	0.00	0.06	11.75	8.91	72.09	0.81	98.42	0.00	0.00	0.00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕС ВАРЕНЬЕМ	200/20	35.0	17.5	20.0	383.0	0.05	3.80	0.08	0.00	0.00	0.38	282.76	39.32	354.88	0.73	252.00	0.00	0.00	0.00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	81.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.00	0.00	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.4	0.0	20.2	82.2	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	14.74	9.14	14.83	1.48	50.61	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.8	7.2	81.2	0.04	0.81	0.03	0.00	0.00	0.16	158.10	17.36	111.60	0.12	226.30	13.95	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	61.2	55.9	126.2	1 258.3	0.34	5.04	0.34	1.51	1.19	0.93	615.20	115.16	796.12	5.25	946.03	31.97	0.00	0.00		
Обед																					
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	120	4.3	4.7	9.1	96.7	0.02	24.52	0.03	0.09	0.05	0.04	57.13	5.32	39.59	0.11	353.36	2.87	0.00	0.00	180	2012
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	16.4	19.0	21.9	338.8	0.13	7.44	0.25	1.02	0.06	0.16	57.56	43.43	206.67	2.77	802.13	12.80	0.00	0.00	89	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	27.7	28.2	7.3	393.8	0.07	0.98	0.01	3.12	0.00	0.17	15.74	30.00	237.13	3.58	542.17	11.68	0.00	0.00	264	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5.8	7.9	37.0	242.3	0.07	0.00	0.04	1.33	0.14	0.02	12.34	8.26	43.65	0.99	67.93	0.81	0.00	0.00	206	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	1.5	0.2	42.0	176.9	0.04	0.32	0.12	0.00	0.00	0.05	51.78	28.29	49.50	1.12	510.61	0.00	0.00	0.00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ГРУША	250	1.0	0.8	25.8	117.5	0.05	12.50	0.01	0.90	0.00	0.08	47.50	30.00	40.00	5.00	387.50	2.50	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1450	67.6	62.3	226.9	1 757.9	0.67	49.76	0.46	9.76	0.25	0.66	283.05	181.80	761.04	22.37	3 107.70	40.66	0.00	0.00		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.24	27.49	95.58	0.87	206.99	9.00	0.00	0.00	433	2008
ВАФЛИ	100	5.5	34.0	57.0	556.0	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		2008
Итого за прием пищи:	300	9.3	37.0	71.7	658.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.24	27.49	95.58	0.87	206.99	9.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ МЯСНОЙ	150	15.6	14.5	7.7	230.9	0.09	5.27	0.13	0.97	0.44	0.19	39.22	28.29	171.79	2.41	501.10	11.85	0.00	0.00	42	2011
ПОДЖАРКА	100	21.2	53.4	3.9	581.6	0.52	2.73	0.15	2.70	0.00	0.17	19.02	37.39	212.75	2.44	554.27	11.52	0.00	0.00	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5.2	8.7	35.6	242.8	0.20	17.30	0.05	0.41	0.13	0.17	58.38	48.45	139.91	1.97	1 270.16	14.06	0.00	0.00	128	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	39	9.0	11.4	0.0	141.2	0.02	0.27	0.13	0.12	0.00	0.12	341.44	13.58	194.00	0.39	34.14	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	16.81	9.78	16.02	1.53	60.24	0.00	0.00	0.00	431	2008
АБРИКОС	250	0.0	0.0	0.0	145.5	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		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1086	57.5	98.6	103.9	1 691.2	0.92	26.61	0.53	4.42	0.72	0.70	491.27	147.89	788.37	9.58	2 495.01	37.43	0.00	0.00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	250	7.0	6.3	11.3	141.3	0.08	1.75	0.06	0.00	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.00	365.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА	50	13.5	11.8	24.4	220.0	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:	300	20.5	18.1	35.7	361.3	0.08	1.75	0.06	0.00	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.00	365.00	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	24	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.20	5.00	17.00	0.61	7.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		216.2	271.9	565.0	5 730.0	2.04	83.88	1.41	15.69	2.16	2.83	1 877.96	512.34	2 895.61	38.66	7 127.73	119.06	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	210	5.2	10.7	28.2	231.0	0.07	0.53	0.06	0.22	0.15	0.13	115.36	23.24	123.80	0.92	198.73	9.18	0.00	0.00	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.8	13.7	2.0	174.6	0.05	0.16	0.24	1.72	1.85	0.34	70.96	12.05	161.46	1.84	157.25	18.80	0.00	0.00	214	2008
КОЛБАСА П/К	40	5.9	12.7	0.9	141.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.09	7.13	73.26	0.79	109.30	0.00	0.00	0.00	16	2011
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	2.4	23.9	132.8	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	114.66	24.43	100.59	0.65	187.58	9.00	0.00	0.00	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	31.7	50.1	96.2	964.5	0.26	1.21	0.39	2.04	2.00	0.60	328.27	77.25	513.11	5.00	726.46	36.98	0.00	0.00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50/20	8.8	6.3	1.6	98.8	0.02	2.40	0.01	1.26	0.00	0.07	46.27	22.84	146.88	0.75	142.69	0.60	0.00	0.00	76	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	250	11.7	22.0	10.9	298.8	0.15	9.02	0.30	2.52	0.00	0.12	62.95	35.14	133.00	2.21	482.39	11.19	0.00	0.00	56	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	19.7	47.1	5.7	525.7	0.47	0.24	0.00	1.77	0.00	0.15	20.49	34.54	208.52	2.45	424.83	9.57	0.00	0.00	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	5.0	11.5	40.4	285.5	0.23	20.40	0.07	0.54	0.20	0.16	24.29	52.79	135.10	2.32	1 450.37	12.75	0.00	0.00	333	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.3	4.0	10.2	87.3	0.03	20.18	0.10	1.79	0.00	0.04	52.15	18.72	38.44	1.12	228.28	3.79	0.00	0.00	132	2012
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	18.8	76.1	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	9.77	2.61	1.08	0.04	10.02	0.00	0.00	0.00	411	2008
СЛИВА	250	1.9	0.7	23.3	118.8	0.11	10.00	0.04	1.58	0.00	0.09	45.00	20.25	45.00	1.13	535.00	10.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1500	55.7	92.5	165.0	1 740.2	1.17	66.38	0.52	11.22	0.20	0.71	289.32	210.09	791.62	16.02	3 622.38	54.38	0.00	0.00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.67	9.59	14.83	1.48	50.61	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	6.4	9.4	120.0	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		
ЗЕФИР	100	0.8	0.1	79.8	326.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	25.00	6.00	12.00	1.40	46.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	7.0	6.5	104.5	508.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	41.67	15.59	26.83	2.88	96.61	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1.8	8.2	11.4	127.9	0.06	8.00	0.38	3.61	0.00	0.05	35.27	25.60	59.05	1.24	375.42	5.44	0.00	0.00	51	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	23.5	0.9	0.7	104.4	0.11	0.99	0.09	1.42	0.00	0.10	40.68	57.81	293.54	2.20	624.93	203.02	0.00	0.00	226	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/100	30.4	15.3	6.1	329.5	0.35	22.12	10.49	4.83	0.00	2.58	31.79	27.14	436.79	9.47	496.31	12.54	0.00	0.00	261	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.4	5.3	34.2	206.0	0.06	0.00	0.03	1.18	0.09	0.02	9.14	7.20	40.03	0.91	62.37	0.75	0.00	0.00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	20.4	84.2	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	16.90	9.78	16.02	1.53	60.39	0.00	0.00	0.00	431	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9.0	11.4	0.0	141.2	0.02	0.27	0.13	0.12	0.00	0.12	341.44	13.58	194.00	0.39	34.14	0.00	0.00	0.00	14	2008
ГРУША	250	1.0	0.8	25.8	117.5	0.05	12.50	0.01	0.90	0.00	0.06	47.50	30.00	40.00	5.00	387.50	2.50	0.00	0.00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1217	77.6	52.5	139.8	1 395.1	0.74	44.92	11.20	12.28	0.24	3.00	539.12	181.51	1 133.33	21.56	2 116.16	224.25	0.00	0.00		
II ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА	50	13.5	11.8	24.4	220.0	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:	250	20.3	16.8	35.4	342.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	24	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		192.5	218.4	541.7	4 955.1	2.65	118.07	12.19	25.57	2.44	4.75	1 498.80	523.84	2 674.79	46.33	6 844.37	315.61	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6.6	12.3	33.0	269.5	0.13	0.52	0.06	1.21	0.15	0.14	117.71	47.19	165.03	1.21	250.10	10.86	0.00	0.00	413	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.00	0.00	209	2011
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	80	7.3	18.4	14.8	255.2	0.02	0.40	0.13	0.00	0.00	0.24	108.00	18.40	160.00	0.32	89.60	0.00	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/15	8.3	17.2	7.2	218.2	0.03	0.22	0.17	0.30	0.14	0.11	277.41	12.68	186.22	0.47	41.44	0.00	0.00	0.00	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	14.58	9.14	14.83	1.48	50.31	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.8	7.2	81.2	0.04	0.81	0.03	0.00	0.00	0.16	158.10	17.36	111.80	0.12	226.30	13.95	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.40	7.80	39.00	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	785	36.5	57.9	103.8	1086.1	0.31	2.03	0.49	2.32	1.18	0.84	707.10	116.92	726.23	5.11	769.30	32.86	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	120	2.1	4.1	8.9	83.2	0.08	88.08	0.74	2.46	0.00	0.07	45.89	24.01	44.02	1.13	215.14	3.00	0.00	0.00	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ И МЯСОМ	250	15.6	20.3	23.9	340.9	0.12	7.00	0.22	2.84	0.08	0.14	21.49	39.84	177.77	2.56	737.38	10.10	0.00	0.00	80	2012
ЭСКАЛОП	120	24.6	62.0	4.8	676.0	0.58	0.00	0.01	3.44	0.09	0.19	15.36	39.77	251.25	2.93	506.85	11.80	0.00	0.00	255	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	250	4.0	6.8	18.0	155.3	0.10	29.21	0.82	2.41	0.00	0.11	84.17	42.58	84.72	1.82	895.90	8.50	0.00	0.00	406	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	1.5	0.2	37.2	157.6	0.04	0.32	0.12	0.00	0.00	0.05	51.69	28.29	49.50	1.12	510.46	0.00	0.00	0.00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ПЕРСИК	260	2.2	0.2	23.0	109.1	0.08	10.00	0.21	3.75	0.00	0.17	45.00	36.00	76.50	2.25	907.50	5.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	8.6	1.1	55.1	265.1	0.23	0.00	0.00	2.86	0.00	0.10	23.40	24.70	113.10	5.20	176.80	7.28	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1520	59.6	94.9	191.1	1873.2	1.25	138.61	1.92	17.76	0.17	0.85	301.00	243.19	810.86	19.81	3 990.03	47.68	0.00	0.00		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.9	0.0	19.2	80.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.66	13.23	28.59	0.57	41.56	0.00	0.00	0.00	395	2012
ПРЯНИКИ	100	5.9	4.7	75.0	366.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.00	9.00	50.00	0.80	71.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.0	7.6	84.8	0.06	2.25	0.02	0.00	0.00	0.00	189.00	21.75	141.75	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	450	11.4	8.7	101.8	531.2	0.16	2.25	0.02	0.00	0.00	0.03	212.66	43.98	220.34	2.87	112.56	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	120	1.1	3.8	3.7	54.7	0.05	20.63	0.11	1.80	0.00	0.05	21.64	19.98	39.85	1.17	253.75	2.93	0.00	0.00	18	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	26.5	37.0	7.2	468.3	0.08	0.14	0.05	2.29	0.16	0.29	47.04	34.22	286.85	2.44	229.59	3.14	0.00	0.00	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.9	12.5	38.2	281.5	0.05	0.75	0.81	0.79	0.23	0.05	22.31	35.10	87.67	0.81	126.75	2.57	0.00	0.00	315	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5.1	8.4	0.6	98.1	0.09	0.00	0.00	0.12	0.00	0.06	11.48	8.71	70.49	0.79	96.23	0.00	0.00	0.00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	16.81	9.78	16.02	1.53	60.24	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАНАН	250	3.6	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.06	0.00	0.00	0.13	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	987	46.9	73.6	158.9	1491.8	0.46	47.56	1.10	5.22	0.54	0.63	155.68	223.19	624.78	9.08	1 711.66	8.64	0.00	0.00		
II ужин																					
КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	401	2011
СДОБА	50	13.5	11.8	24.4	220.0	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:	250	19.3	16.8	32.4	326.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	24	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		173.9	251.9	588.8	5 312.7	2.26	195.93	3.61	25.47	1.89	2.69	1 700.66	662.68	2 592.11	37.72	6 900.33	107.18	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180/100	5.4	7.8	34.3	229.2	0.08	0.00	0.04	1.25	0.14	0.02	11.66	7.69	40.52	0.91	63.01	0.75	0.00	0.00	206	2012
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	120	13.8	22.0	1.6	260.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	29.19	17.96	147.07	2.25	240.75	0.00	0.00	0.00	254	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР	30	7.0	8.9	0.0	109.6	0.01	0.09	0.06	0.09	0.00	0.07	232.18	8.69	124.16	0.25	27.32	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0.4	0.0	20.2	82.2	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.76	9.59	14.83	1.48	50.76	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	725	32.7	49.3	97.3	965.7	0.20	0.17	0.17	1.44	0.14	0.23	305.99	54.33	380.58	5.69	455.44	0.75	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	150	1.8	5.1	6.5	81.9	0.10	97.50	0.32	2.91	0.00	0.08	15.56	21.92	29.82	1.42	333.40	3.80	0.00	0.00	22	2008
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРОЙ	250	6.6	7.1	8.3	123.4	0.04	0.83	0.22	0.45	0.05	0.05	20.72	12.75	59.93	0.70	118.79	2.10	0.00	0.00	100	2008
КОТЛЕТА КУРИНЫЕ НАТУРАЛЬНАЯ	100	21.9	29.0	10.1	388.1	0.09	0.81	0.10	2.44	0.08	0.16	22.73	30.25	210.79	2.56	264.89	6.81	0.00	0.00	301	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.3	6.4	28.2	195.6	0.16	0.00	0.03	3.52	0.09	0.09	9.77	91.62	137.43	3.22	194.32	1.68	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	28.0	115.0	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.18	4.43	3.96	0.79	112.47	0.80	0.00	0.00	394	2008
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
КИВИ	250	0.0	0.0	0.0	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1480	47.7	49.3	164.9	1 445.9	0.69	104.74	0.67	12.87	0.22	0.53	122.98	197.47	586.43	17.49	1 467.87	25.59	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	6.4	9.4	120.0	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		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	100	7.5	9.8	74.4	417.0	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	29.00	20.00	90.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		2008
ШОКОЛАД	50	3.5	17.0	26.0	289.5	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	16.8	33.2	109.8	806.5	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	29.00	20.00	90.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
РЫБА ОТВАРНАЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	23.7	0.9	1.6	108.7	0.11	1.31	0.24	1.47	0.00	0.10	45.35	60.95	299.51	2.31	647.55	203.53	0.00	0.00	226	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.4	13.5	0.03	9.67	0.01	0.10	0.00	0.04	22.25	13.54	40.62	0.97	136.38	2.90	0.00	0.00		2008
БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	30.4	30.9	6.0	422.7	0.09	0.00	0.01	3.52	0.11	0.20	19.27	37.61	277.98	4.24	554.84	12.34	0.00	0.00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	6.2	11.6	41.1	294.3	0.23	19.86	0.07	0.51	0.18	0.20	71.82	56.07	164.02	2.26	1 463.45	16.54	0.00	0.00	335	2008
КОЛБАСА П/К	40	6.0	12.8	0.9	142.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	7.20	74.00	0.80	110.40	0.00	0.00	0.00	18	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	18.83	10.23	16.02	1.53	60.39	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВИНОГРАД	250	1.5	1.5	37.3	174.6	0.09	6.00	0.01	0.00	0.00	0.04	67.50	38.25	49.50	2.25	637.50	20.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1157	75.1	68.4	146.0	1 506.1	0.64	37.88	0.41	5.70	0.29	0.62	272.42	234.25	975.65	15.16	3 684.11	255.31	0.00	0.00		
II ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
КЕКС	56	2.2	7.3	28.0	207.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	50	10.5	24.0	10.0	303.5	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:	306	19.5	36.3	49.0	632.7	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	24	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		192.0	236.5	567.8	5 361.3	2.09	148.27	1.34	20.04	0.65	1.83	1 030.79	545.45	2 242.56	41.31	6 000.18	281.65	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5.9	12.0	29.5	250.0	0.11	0.53	0.06	1.02	0.15	0.14	121.80	41.53	148.76	1.00	233.58	10.68	0.00	0.00	413	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.6	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.88	10.54	150.50	0.30	26.49	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.00	0.00	209	2011
ТВОРОЖОК 0,1 ИНД. УПАК.+ ВАРЕНЬЕ	100/20	18.1	9.1	17.8	226.6	0.04	1.10	0.07	0.00	0.00	0.27	167.00	24.80	222.80	0.50	133.40	0.00	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.8	0.0	13.6	58.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.84	12.35	25.42	0.50	37.06	0.00	0.00	0.00	432	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	885	49.0	50.4	112.7	1 103.7	0.37	4.84	0.42	2.02	1.04	0.68	855.64	132.97	860.03	6.01	560.48	18.73	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ+ СВ КАПУСТА	150	1.9	3.1	5.2	56.5	0.04	20.64	0.01	1.38	0.00	0.05	48.82	20.66	51.26	1.39	239.87	4.41	0.00	0.00		2008
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	11.5	21.2	10.4	286.1	0.14	8.16	0.25	0.47	0.08	0.11	61.51	32.26	129.66	2.10	436.78	10.66	0.00	0.00	75	2008
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫСТАНОВСКИ	150	27.7	28.8	11.1	413.7	0.17	2.58	0.01	0.85	0.05	0.18	23.15	42.51	271.69	4.12	665.68	12.18	0.00	0.00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5.6	8.3	37.7	248.2	0.21	18.33	0.05	0.40	0.12	0.18	62.00	51.37	148.25	2.08	1 346.12	14.93	0.00	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	1.5	0.2	37.2	157.6	0.04	0.32	0.12	0.00	0.00	0.05	51.69	28.29	49.50	1.12	510.46	0.00	0.00	0.00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	250	1.0	1.0	24.5	117.5	0.08	25.00	0.02	1.58	0.00	0.05	40.00	20.00	27.50	5.50	695.00	5.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1600	60.1	64.1	209.9	1 673.5	0.97	79.03	0.46	7.98	0.25	0.76	328.17	231.79	822.38	25.11	4 339.91	57.58	0.00	0.00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.67	9.59	14.83	1.48	50.61	0.00	0.00	0.00	430	2008
ОЛАДЬИ Д	150	13.5	16.8	83.1	537.8	0.16	0.17	0.05	3.82	0.21	0.10	56.48	21.66	126.17	1.20	203.81	5.48	0.00	0.00	401	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.00	0.00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	590	22.9	25.5	130.7	844.9	0.26	3.65	0.09	3.71	0.23	0.27	447.95	73.85	417.60	4.76	400.42	8.28	0.00	0.00		
Ужин																					
БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ ИЛИ ПОМИДОР	100	1.2	4.0	4.8	61.5	0.04	5.54	0.06	1.85	0.00	0.04	15.48	13.12	32.18	0.44	273.50	2.25	0.00	0.00	299	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ с СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	280	30.0	30.5	42.4	564.9	0.29	19.61	0.04	2.92	0.18	0.31	47.03	82.54	363.42	5.81	1 823.73	22.42	0.00	0.00	299	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНОЙ	120/20	20.8	15.6	6.9	284.3	0.23	14.76	7.02	3.59	0.07	1.73	25.74	18.80	297.97	6.40	343.02	8.83	0.00	0.00	290	2008
БУТЕРБРОД С ЛОСОСЕМ С/С №7	60/10/20	16.1	14.6	10.4	237.6	0.20	0.00	0.10	0.22	0.15	0.14	18.80	20.00	156.50	0.64	210.10	0.00	0.00	0.00	7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	18.63	10.23	16.02	1.53	60.39	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАНАН	250	3.8	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.06	0.00	0.00	0.13	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН НАРОЕЗНОЙ	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.40	7.80	39.00	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1127	76.8	67.7	163.3	1 610.3	0.93	65.95	7.28	8.58	0.40	2.39	157.28	257.49	975.09	16.92	3 635.94	33.50	0.00	0.00		
II ужин																					
РЯЖЕНКА	250	7.3	6.3	10.5	135.0	0.05	2.00	0.07	0.00	0.00	0.33	310.00	35.00	230.00	0.25	365.00	22.50	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	120	7.1	5.6	90.0	439.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	13.20	10.80	60.00	0.96	85.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	370	14.4	11.9	100.5	574.2	0.15	2.00	0.07	0.00	0.00	0.35	323.20	45.80	290.00	1.21	450.20	22.50	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	24	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		223.4	219.6	717.9	5 811.0	2.68	159.55	8.35	22.32	1.92	4.45	2 196.66	749.30	3 385.00	54.68	9 411.71	140.59	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.5	13.7	38.5	303.8	0.12	0.55	0.07	1.08	0.19	0.13	117.13	34.80	142.64	0.93	221.84	10.92	0.00	0.00	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/30	11.1	14.0	2.4	179.8	0.05	0.21	0.24	1.72	1.85	0.35	81.16	13.17	168.66	1.85	171.85	19.70	0.00	0.00	215	2012
КОЛБАСА ПЖ	40	5.9	12.7	0.9	141.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.09	7.13	73.26	0.79	109.30	0.00	0.00	0.00	16	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	14.85	9.14	14.83	1.48	50.48	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	665	30.0	51.0	98.3	972.4	0.26	0.84	0.36	3.02	2.19	0.53	240.43	74.64	453.29	5.87	628.55	30.62	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.7	3.1	16.1	100.2	0.03	3.48	0.06	1.37	0.00	0.05	45.51	27.40	52.63	1.49	431.28	5.53	0.00	0.00	50	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/20	10.4	14.2	10.0	218.7	0.08	7.77	0.26	0.60	0.08	0.11	39.92	26.87	120.36	1.80	482.90	8.52	0.00	0.00	95	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	100/15	24.6	11.3	9.0	236.1	0.13	2.72	0.01	5.93	0.00	0.10	49.45	47.89	314.64	1.21	607.51	202.58	0.00	0.00	234	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.0	7.2	32.1	209.3	0.18	16.20	0.04	0.38	0.12	0.13	19.04	41.92	106.92	1.84	1 151.40	10.13	0.00	0.00	318	2012
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	33.1	132.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.64	1.93	4.32	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	411	2008
АПЕЛЬСИН	250	2.2	0.5	19.6	104.3	0.08	60.00	0.02	0.55	0.00	0.06	76.50	29.25	51.75	0.68	492.50	5.00	0.00	0.00		2008
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1415	49.2	37.2	174.0	1 250.0	0.66	94.17	0.39	10.59	0.20	0.53	270.46	198.46	734.22	13.02	3 515.41	238.24	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	6.4	9.4	120.0	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		
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	50	10.5	24.0	10.0	303.5	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		2008
ВАФЛИ	100	5.5	34.0	57.0	556.0	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:	350	21.8	64.4	76.4	979.5	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		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2.3	8.3	14.3	142.5	0.07	10.04	0.51	3.68	0.00	0.06	44.94	32.63	74.70	1.57	473.00	6.90	0.00	0.00	51	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	28.5	1.0	0.7	117.2	0.12	1.08	0.09	1.59	0.00	0.11	44.96	62.97	329.85	2.29	690.15	226.99	0.00	0.00	242	2012
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ	150/30	46.5	21.9	6.8	471.4	0.52	33.55	15.75	5.42	0.08	3.94	107.83	46.09	695.91	14.19	827.03	23.98	0.00	0.00	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.4	7.0	34.3	222.0	0.06	0.00	0.04	1.23	0.12	0.02	9.37	7.20	40.37	0.91	62.70	0.75	0.00	0.00	204	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	7.2	9.2	0.0	113.0	0.01	0.22	0.10	0.09	0.00	0.09	273.15	10.86	155.20	0.31	27.32	0.00	0.00	0.00	14	2008
АБРИКОС	200	0.0	0.0	0.0	116.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.8	0.0	54.5	224.3	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.03	23.47	11.24	24.32	1.90	79.87	1.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	1138	94.8	58.0	151.8	1 691.2	0.88	46.07	16.56	12.23	0.35	4.28	520.12	181.39	1 374.25	21.99	2 235.17	261.62	0.00	0.00		
II ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА	50	13.5	11.8	24.4	220.0	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:	250	20.3	16.8	35.4	342.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
ЧЕСНОК	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.01	0.03	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.0	0.0	0.0	0.0	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:	26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.65	4.41	15.03	0.58	1.88	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		216.1	227.4	535.9	5 235.1	2.28	142.48	17.38	25.84	2.74	5.74	1 320.66	490.90	2 766.79	41.66	6 639.01	530.48	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.3	10.8	34.6	261.6	0.10	0.52	0.06	0.22	0.15	0.14	116.76	28.33	145.61	1.31	218.57	9.00	0.00	0.00	184	2008
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	80	7.3	18.4	14.8	255.2	0.02	0.40	0.13	0.00	0.00	0.24	108.00	18.40	160.00	0.32	89.60	0.00	0.00	0.00		
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	5.1	8.4	0.6	98.1	0.09	0.00	0.00	0.12	0.00	0.06	11.48	8.71	70.49	0.79	96.23	0.00	0.00	0.00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.00	0.00	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	800	36.9	58.8	123.3	1 173.2	0.40	2.70	0.39	1.37	1.19	0.78	546.56	100.99	697.55	5.27	754.85	30.55	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	6.2	7.9	93.9	0.06	6.75	0.55	2.85	0.00	0.04	24.85	20.61	46.03	0.79	250.61	2.86	0.00	0.00	30	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	14.3	17.7	17.7	297.0	0.10	12.03	0.28	2.68	0.00	0.14	59.47	42.05	167.09	2.98	744.83	13.32	0.00	0.00	56	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28.5	82.3	29.1	792.5	0.77	15.12	0.04	0.36	0.08	0.29	31.37	73.64	334.52	4.20	1 547.22	21.19	0.00	0.00	276	2012
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	105/30	1.2	9.2	6.6	121.6	0.03	5.42	0.05	0.97	0.09	0.04	24.21	8.88	20.19	0.06	235.11	1.40	0.00	0.00	173	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (КНИ)	200	1.5	0.2	37.2	157.6	0.04	0.32	0.12	0.00	0.00	0.05	51.69	28.29	49.50	1.12	510.48	0.00	0.00	0.00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
АБРИКОС	200	0.0	0.0	0.0	116.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1415	53.3	96.5	152.6	1 828.2	1.16	43.64	1.04	8.62	0.17	0.64	219.99	196.47	700.93	15.05	3 637.03	45.25	0.00	0.00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	42.3	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	13.42	7.40	11.12	1.11	37.99	0.00	0.00	0.00	394	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.5	9.8	74.4	417.0	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	29.00	20.00	90.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	480	13.9	15.1	94.8	572.3	0.16	3.06	0.03	0.00	0.00	0.06	294.42	56.40	290.12	5.21	147.99	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ МЯСНОЙ	150	15.8	14.5	9.6	240.1	0.10	6.14	0.28	1.03	0.44	0.20	43.43	32.69	180.16	2.55	567.06	12.67	0.00	0.00	42	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	23.9	34.8	38.6	562.6	0.11	2.52	0.44	4.16	0.12	0.18	32.11	49.64	252.56	2.43	365.75	9.05	0.00	0.00	291	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	106.2	0.01	0.06	0.06	0.09	0.00	0.06	224.92	8.42	120.28	0.24	26.46	0.00	0.00	0.00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	16.81	9.78	16.02	1.53	60.24	0.00	0.00	0.00	431	2008
КИВИ	250	0.0	0.0	0.0	145.5	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		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1027	52.9	68.2	104.9	1 401.4	0.31	9.78	0.82	5.50	0.71	0.49	333.49	110.93	622.54	7.57	1 094.61	21.72	0.00	0.00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	250	7.0	6.3	11.3	141.3	0.08	1.75	0.06	0.00	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.00	365.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА	50	13.5	11.8	24.4	220.0	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:	300	20.5	18.1	35.7	361.3	0.08	1.75	0.06	0.00	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.00	365.00	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.01	0.03	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.0	0.0	0.0	0.0	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:	24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.65	4.41	15.03	0.58	1.88	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		177.5	256.7	511.3	5 336.4	2.11	60.93	2.34	15.49	2.07	2.40	1 768.11	504.20	2 563.87	33.68	6 001.36	97.52	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180/120	6.4	8.0	41.1	262.0	0.08	0.00	0.04	1.48	0.14	0.03	13.37	9.13	48.35	1.09	75.31	0.90	0.00	0.00	206	2012
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	120	13.4	21.3	1.5	251.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	28.26	17.39	142.40	2.17	233.11	0.00	0.00	0.00	275	2012
ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ	100	18.0	9.0	3.0	169.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.00	0.27	164.00	23.00	220.00	0.40	112.00	0.00	0.00	0.00		
СЫР	30	6.8	8.6	0.0	106.2	0.01	0.08	0.06	0.09	0.00	0.06	224.92	8.42	120.28	0.24	26.46	0.00	0.00	0.00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0.4	0.0	20.2	82.2	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.76	9.59	14.83	1.48	50.76	0.00	0.00	0.00	430	2008
ВАРЕНЬЕ	30	0.2	0.1	36.0	139.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	4.05	8.30	0.23	53.50	0.00	0.00	0.00	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	875	51.3	57.6	143.0	1 295.4	0.26	1.26	0.24	1.77	0.29	0.50	470.46	81.98	606.08	6.43	626.24	0.90	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.06	24.23	0.16	0.38	0.00	0.04	13.57	19.38	25.19	0.97	281.01	1.94	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250	18.3	14.9	20.1	289.1	0.17	7.01	0.23	0.64	0.06	0.15	53.13	49.91	235.38	3.32	831.57	8.93	0.00	0.00	99	2008
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕНЫЙ	125	27.8	32.1	0.0	399.9	0.08	1.13	0.13	0.43	0.08	0.20	23.19	25.52	234.65	2.28	306.30	9.45	0.00	0.00	294	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4.4	11.2	23.0	220.9	0.13	20.72	1.28	2.40	0.08	0.14	86.69	53.29	113.37	2.03	823.47	10.94	0.00	0.00	141	2008
КОМПОЗ. ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0.6	0.1	26.6	110.2	0.02	0.08	0.03	0.00	0.00	0.02	26.49	12.22	23.99	0.55	211.41	0.00	0.00	0.00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
БАНАН	250	3.8	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.06	0.00	0.00	0.13	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1525	66.9	61.3	209.7	1 675.3	0.85	82.17	1.89	7.15	0.22	0.82	264.07	301.82	847.08	19.45	3 767.76	41.66	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	6.4	9.4	120.0	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	100	5.5	34.0	57.0	556.0	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		2008
Итого за прием пищи:	300	11.3	40.4	66.4	676.0	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 РЫБНЫЙ С РАСТ. МАСЛОМ.	180	27.6	7.2	9.1	211.8	0.17	5.05	0.65	4.32	0.00	0.15	60.51	67.71	361.99	1.53	904.65	232.31	0.00	0.00	48	2008
КОТЛЕТЫ, ДОМАШНИЕ	100	24.6	38.0	14.9	500.2	0.29	0.00	0.00	2.50	0.00	0.16	17.74	36.79	236.44	3.31	470.26	9.50	0.00	0.00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.1	7.2	27.1	188.1	0.19	6.67	0.05	0.27	0.00	0.00	62.70	38.69	113.39	1.47	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	44	12.3	9.0	6.1	154.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	7.54	14.12	156.05	2.77	198.54	0.00	0.00	0.00	4	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.9	0.0	54.5	224.4	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	0.03	26.63	12.51	25.60	2.04	83.36	1.00	0.00	0.00	377	2011
ВИНОГРАД	250	1.5	1.5	37.3	174.6	0.09	6.00	0.01	0.00	0.00	0.04	67.50	38.25	49.50	2.25	637.50	20.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1064	77.1	73.5	190.2	1 737.9	0.92	18.77	0.78	7.31	0.15	0.60	259.02	218.47	996.87	14.19	2 389.44	262.81	0.00	0.00		
II ужин																					
КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	401	2011
СДОБА	100	27.0	23.5	48.8	440.0	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:	300	32.8	28.5	56.8	546.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.78	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	26	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.78	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		239.6	261.3	666.9	5 935.0	2.11	107.88	2.99	16.40	0.66	2.26	1 317.97	637.67	2 659.91	40.94	7 080.20	323.37	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5.9	12.0	29.5	250.0	0.11	0.53	0.06	1.02	0.15	0.14	117.95	40.67	148.76	1.00	233.30	10.88	0.00	0.00	174	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27.3	22.3	59.2	553.5	0.06	8.30	0.11	1.84	0.18	0.31	222.84	35.85	282.38	0.94	269.53	2.42	0.00	0.00	237	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	30	3.7	6.1	0.4	71.4	0.05	0.00	0.00	0.09	0.00	0.04	7.75	5.88	47.58	0.53	72.17	0.00	0.00	0.00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.67	9.59	14.83	1.48	50.81	0.00	0.00	0.00	430	2006
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.8	7.2	81.2	0.04	0.81	0.03	0.00	0.00	0.16	158.10	17.36	111.60	0.12	226.30	13.95	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	875	47.8	54.8	152.8	1 303.6	0.35	9.72	0.27	3.05	0.33	0.69	539.51	119.75	659.13	4.87	925.51	27.05	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	120/20	1.9	3.0	13.4	89.0	0.02	4.12	0.06	1.40	0.00	0.05	47.37	29.05	51.51	1.54	456.82	6.93	0.00	0.00	33	2011
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	15.5	21.3	21.6	349.2	0.17	7.42	0.25	0.95	0.08	0.16	50.07	43.09	196.94	2.62	784.80	11.61	0.00	0.00	89	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	30.7	69.9	11.5	797.6	0.72	0.00	0.01	2.18	0.09	0.23	22.18	56.44	330.67	4.19	638.72	14.00	0.00	0.00	271	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3.0	7.3	16.5	144.3	0.08	21.30	0.01	3.05	0.00	0.07	44.87	27.56	59.32	1.23	600.99	5.28	0.00	0.00	406	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0.8	0.1	29.0	121.4	0.02	0.16	0.06	0.00	0.00	0.03	33.69	16.95	30.58	0.69	297.26	0.00	0.00	0.00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКИ	250	1.0	1.0	23.8	114.0	0.06	10.00	0.01	1.58	0.00	0.04	36.00	18.00	24.75	4.95	695.00	5.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	26.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1490	63.8	104.1	199.6	2 007.4	1.36	47.00	0.40	12.46	0.17	0.72	275.18	227.59	840.25	24.02	3 917.59	53.22	0.00	0.00		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.33	27.49	95.58	0.87	207.14	9.00	0.00	0.00	433	2008
ОЛАДЬИ Д СО ОГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	12.0	11.0	77.1	455.3	0.13	0.24	0.04	1.78	0.14	0.17	121.47	24.69	150.90	0.94	257.62	6.11	0.00	0.00	401	2011
Итого за прием пищи:	330	15.8	14.0	96.7	576.9	0.16	0.76	0.06	1.78	0.14	0.28	232.80	52.18	246.48	1.81	464.76	15.11	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ОВОШНОЙ	150	2.1	6.2	7.9	97.8	0.07	73.61	0.22	3.09	0.00	0.09	51.24	26.49	51.55	1.59	358.46	3.59	0.00	0.00	28	2008
ГУЛЯШ	100/50	22.8	24.8	6.1	338.7	0.07	1.57	0.02	3.27	0.00	0.16	35.24	27.79	206.98	2.85	489.25	11.28	0.00	0.00	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	221.9	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.02	4.54	24.10	73.32	0.49	54.56	0.75	0.00	0.00	315	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/15	8.2	17.6	7.8	223.6	0.03	0.21	0.17	0.31	0.15	0.10	268.67	12.47	162.00	0.47	41.76	0.00	0.00	0.00	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	18.83	10.23	16.02	1.53	60.39	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАНАН	300	4.5	1.5	63.0	288.0	0.12	30.00	0.06	0.00	0.00	0.15	24.00	126.00	84.00	1.80	1 044.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1062	45.5	57.5	164.5	1 365.8	0.38	106.43	0.52	7.06	0.25	0.56	412.02	233.59	626.37	9.23	2 094.42	15.62	0.00	0.00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	120	9.0	11.8	89.3	500.4	0.10	0.00	0.02	0.00	0.00	0.06	34.80	24.00	108.00	2.52	132.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	245	12.5	14.9	94.9	571.0	0.14	0.88	0.05	0.00	0.00	0.27	184.80	41.50	228.75	2.52	314.50	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	24	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.06	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		185.6	245.3	709.3	5 829.1	2.39	168.87	1.33	24.36	0.89	2.52	1 728.73	682.00	2 618.88	43.12	7 741.54	111.00	0.00	0.00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.2	12.0	36.8	285.0	0.13	0.68	0.07	1.02	0.15	0.16	142.89	37.66	160.63	0.95	258.69	13.23	0.00	0.00	184	2008
ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ	100	18.0	9.0	3.0	169.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.00	0.27	164.00	23.00	220.00	0.40	112.00	0.00	0.00	0.00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	81.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.00	0.00	209	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	7.2	17.2	0.1	165.5	0.01	0.22	0.14	0.31	0.15	0.10	274.17	10.86	156.72	0.33	28.82	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	185/20	0.4	0.0	20.2	82.2	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	14.74	9.14	14.83	1.48	50.61	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.8	7.2	81.2	0.04	0.81	0.03	0.00	0.00	0.16	158.10	17.36	111.60	0.12	226.30	13.95	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	816	48.3	57.1	108.8	1 148.6	0.33	2.29	0.46	2.38	1.34	0.89	790.22	112.77	787.23	5.01	807.87	35.23	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ	150	2.0	4.0	5.6	67.1	0.04	22.37	0.01	1.72	0.00	0.06	52.96	22.25	53.96	1.48	257.63	4.70	0.00	0.00	17	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	16.9	17.6	24.3	323.7	0.12	7.15	0.27	0.83	0.09	0.15	23.91	42.19	191.16	2.76	770.00	10.80	0.00	0.00	80	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	20.7	51.4	2.0	553.8	0.50	0.00	0.00	1.68	0.00	0.15	9.24	28.67	195.32	2.03	422.75	9.75	0.00	0.00	257	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	6.6	20.6	50.6	415.3	0.29	25.66	0.52	8.97	0.00	0.20	49.02	74.46	184.51	3.24	1 772.33	17.06	0.00	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	1.5	0.2	42.0	176.9	0.04	0.32	0.12	0.00	0.00	0.05	51.78	28.29	49.50	1.12	510.61	0.00	0.00	0.00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ВИНОГРАД	250	1.5	1.5	37.3	174.6	0.09	6.00	0.01	0.00	0.00	0.04	67.50	38.25	49.50	2.25	637.50	20.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1550	60.1	96.8	245.6	2 103.3	1.37	65.50	0.93	16.50	0.09	0.79	295.41	270.61	968.45	21.68	4 814.62	72.71	0.00	0.00		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.9	4.9	20.6	150.9	0.06	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	211.07	27.42	153.53	0.35	306.21	18.00	0.00	0.00	395	2012
КЕКС	56	2.2	7.3	28.0	207.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	236	8.1	12.2	48.6	358.1	0.06	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	211.07	27.42	153.53	0.35	306.21	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27.3	22.3	59.2	553.5	0.06	8.30	0.11	1.84	0.18	0.31	222.84	35.85	282.36	0.94	269.53	2.42	0.00	0.00	237	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	120	28.3	34.5	12.1	483.4	0.11	0.97	0.13	2.33	0.11	0.20	27.41	36.29	253.10	3.08	318.02	8.17	0.00	0.00	301	2011
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	250	4.6	10.0	22.2	210.7	0.13	22.61	1.04	2.97	0.00	0.15	88.67	50.61	108.68	1.70	873.42	10.94	0.00	0.00	406	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	0.00	0.00	4.00	2.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	65.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.70	6.68	16.22	1.54	61.46	0.00	0.00	0.00	431	2008
КИВИ	250	0.0	0.0	0.0	145.5	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		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.40	7.80	39.00	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1112	64.2	76.9	147.3	1 705.5	0.39	33.08	1.35	7.54	0.29	0.70	366.02	141.23	711.36	8.06	1 577.63	21.53	0.00	0.00		
II ужин																					
РЯЖЕНКА	250	7.3	8.3	10.5	135.0	0.05	2.00	0.07	0.00	0.00	0.33	310.00	35.00	230.00	0.25	365.00	22.50	0.00	0.00	435	2008
ЗЕФИР	100	0.8	0.1	79.8	326.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	25.00	6.00	12.00	1.40	46.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	8.1	6.4	90.3	461.0	0.05	2.00	0.07	0.00	0.00	0.35	335.00	41.00	242.00	1.65	411.00	22.50	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.60	4.40	15.00	0.58	1.60	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	1	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	23	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		189.0	248.4	641.4	5 780.9	2.20	107.98	2.89	26.43	1.72	2.94	2 082.14	600.43	2 782.47	37.42	7 942.29	169.97	0.00	0.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	200/70	6.4	10.9	33.8	259.3	0.11	2.77	0.23	0.22	0.15	0.17	132.41	34.17	146.85	1.33	350.63	9.88	0.00	0.00	184	2008
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	80	7.3	18.4	14.8	255.2	0.02	0.40	0.13	0.00	0.00	0.24	108.00	18.40	160.00	0.32	89.60	0.00	0.00	0.00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.00	0.00	209	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5.3	8.8	0.6	102.8	0.09	0.00	0.00	0.12	0.00	0.06	12.04	9.13	73.87	0.83	100.85	0.00	0.00	0.00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.8	0.0	23.5	97.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	14.02	12.35	25.42	0.50	37.36	0.00	0.00	0.00	432	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	37.0	58.5	124.3	1 173.5	0.43	6.17	0.55	1.25	1.04	0.65	554.59	117.80	720.69	6.69	708.39	17.93	0.00	0.00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50/10	8.7	7.2	0.4	101.2	0.01	4.00	0.06	1.78	0.00	0.08	52.07	22.20	138.42	0.67	138.77	0.00	0.00	0.00	60	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00	0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	150	22.3	24.5	9.0	345.6	0.09	0.81	0.11	0.42	0.16	0.18	25.18	32.43	222.71	2.80	274.14	7.56	0.00	0.00	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.8	6.5	37.6	242.6	0.04	0.60	0.64	0.63	0.15	0.04	18.95	32.54	83.20	0.73	111.00	2.19	0.00	0.00	325	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	1.1	3.6	3.4	50.4	0.01	0.18	0.00	1.28	0.00	0.03	28.31	3.58	22.34	0.06	44.83	2.51	0.00	0.00	360	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	28.0	115.0	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.18	4.43	3.96	0.79	112.47	0.80	0.00	0.00	394	2008
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
МАНДАРИНЫ	250	1.9	0.5	18.2	92.2	0.11	38.00	0.02	0.50	0.00	0.06	78.75	24.75	38.25	0.23	387.50	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1490	55.3	50.5	199.0	1 479.9	0.72	55.19	1.04	8.42	0.31	0.54	306.84	194.43	792.38	15.98	1 512.71	23.46	0.00	0.00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.67	9.59	14.83	1.48	50.61	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЗЕФИР	100	0.8	0.1	79.8	326.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	25.00	6.00	12.00	1.40	46.00	0.00	0.00	0.00		
ШОКОЛАД	50	3.5	17.0	26.0	269.5	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		
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	50	21.0	48.0	20.0	607.0	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:	400	25.7	65.1	141.1	1 265.4	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	41.67	15.59	26.83	2.88	96.61	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	6.2	7.9	93.9	0.08	6.75	0.55	2.85	0.00	0.04	24.85	20.61	46.03	0.79	250.61	2.86	0.00	0.00	30	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	26.8	7.2	14.9	231.3	0.14	0.62	0.01	3.95	0.00	0.11	42.44	53.34	336.97	1.58	579.14	210.28	0.00	0.00	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	2.9	4.6	23.8	148.3	0.14	12.00	0.03	0.26	0.08	0.09	14.01	31.05	79.06	1.36	852.75	7.50	0.00	0.00	318	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.6	0.01	0.21	0.10	0.99	0.00	0.09	264.88	10.54	150.50	0.30	26.49	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	18.63	10.19	16.02	1.53	60.37	0.00	0.00	0.00	431	2008
ГРУША	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	38.00	24.00	32.00	4.00	310.00	2.00	0.00	0.00		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	6.0	2.3	41.1	209.6	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.20	10.40	52.00	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	927	45.5	38.1	123.9	1 026.5	0.48	30.62	0.76	7.97	0.08	0.43	419.01	160.13	714.58	10.38	2 152.96	222.64	0.00	0.00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	250	7.0	6.3	11.3	141.3	0.08	1.75	0.06	0.00	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.00	385.00	0.00	0.00	0.00		
КЕКС	56	2.2	7.3	28.0	207.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	306	9.2	13.6	39.3	348.5	0.08	1.75	0.06	0.00	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.00	385.00	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.80	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	0.60	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.1	0.0	0.2	1.4	0.00	3.88	0.03	0.03	0.00	0.00	7.22	2.40	2.90	0.06	17.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	24	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	4.08	0.03	0.03	0.00	0.00	84.42	7.40	19.90	0.67	24.76	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		172.9	225.8	628.4	5 298.2	1.71	97.99	2.44	17.67	1.43	2.09	1 706.53	530.35	2 511.88	36.58	4 860.43	264.03	0.00	0.00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5,9	12,0	29,5	250,0	0,11	0,53	0,06	1,02	0,15	0,14	116,94	40,45	148,76	1,00	233,22	10,66	0,00	0,00	413	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	14,5	2,0	181,8	0,05	0,16	0,24	1,74	1,86	0,34	71,06	12,05	161,62	1,84	157,40	18,80	0,00	0,00	286	1996
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10/15	8,2	17,6	7,8	223,6	0,03	0,21	0,17	0,31	0,15	0,10	268,67	12,47	162,00	0,47	41,76	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,4	0,0	20,2	82,2	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,76	9,59	14,83	1,48	50,76	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,2	81,2	0,04	0,81	0,03	0,00	0,00	0,16	158,10	17,36	111,60	0,12	226,30	13,95	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	815	35,7	50,2	107,8	1 028,6	0,32	1,79	0,50	3,07	2,16	0,78	646,73	102,32	650,61	5,71	763,04	43,43	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	6,9	0,01	4,93	0,01	0,05	0,00	0,02	11,34	6,90	20,71	0,49	69,51	1,48	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	14,1	12,6	20,6	252,9	0,12	6,95	0,17	0,78	0,05	0,12	27,92	34,53	152,92	2,41	703,84	9,32	0,00	0,00	100	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	18,9	46,7	2,8	507,9	0,48	0,76	0,01	1,72	0,00	0,14	9,13	27,78	178,94	1,92	418,32	9,17	0,00	0,00	257	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,3	6,7	32,9	221,0	0,19	0,00	0,03	4,08	0,09	0,11	16,89	108,16	160,22	3,75	227,03	1,96	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	1,5	0,2	37,2	157,6	0,04	0,32	0,12	0,00	0,00	0,05	51,69	28,29	49,50	1,12	510,46	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,09	30,00	0,02	1,89	0,00	0,06	48,00	24,00	33,00	6,00	634,00	6,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1430	54,3	68,9	208,1	1 679,2	1,20	46,96	0,36	11,82	0,14	0,64	205,97	296,16	739,79	25,09	3 207,16	38,33	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	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		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	150	11,3	14,7	111,6	625,5	0,12	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08	43,50	30,00	135,00	3,15	165,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	17,1	21,1	121,0	745,5	0,12	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08	43,50	30,00	135,00	3,15	165,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ	150	1,9	4,2	7,0	76,1	0,07	20,42	0,15	0,40	0,08	0,07	23,64	22,47	48,94	0,75	440,55	3,37	0,00	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	29,8	33,1	17,1	492,6	0,11	26,50	0,07	1,23	0,16	0,22	89,68	54,42	289,43	4,70	793,45	16,53	0,00	0,00	298	2012
КОЛБАСА ПК	30	4,5	9,6	0,7	107,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	5,40	55,50	0,60	82,80	0,00	0,00	0,00	16	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	150/50	29,9	19,9	60,2	543,2	0,07	8,32	0,08	2,44	0,09	0,33	238,32	42,95	318,51	1,35	290,00	1,35	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,4	0,0	15,5	64,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	18,83	10,23	16,02	1,53	60,39	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЕРСИК	200	1,7	0,2	18,4	87,3	0,08	8,00	0,16	3,00	0,00	0,14	36,00	28,80	61,20	1,80	726,00	4,00	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1127	74,3	77,6	160,1	1 655,8	0,40	64,28	0,53	7,17	0,33	0,80	431,07	174,67	843,80	11,53	2 466,79	25,25	0,00	0,00		
II ужин																					
КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
СДОБА	50	13,5	11,8	24,4	220,0	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:	250	19,3	16,8	32,4	326,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
ЧЕСНОК	2	0,1	0,0	0,6	3,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,1	0,0	0,2	1,4	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	26	0,2	0,0	0,8	4,4	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		200,9	234,6	630,2	5 439,3	2,12	118,51	1,49	22,23	2,63	2,64	1 651,69	606,55	2 579,10	46,35	6 938,75	125,01	0,00	0,00		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.3	11.0	40.6	291.1	0.12	0.53	0.06	0.22	0.15	0.15	122.00	33.37	167.96	1.67	241.99	9.18	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
КОЛБАСА ПК	40	6.0	12.8	0.9	142.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	7.20	74.00	0.80	110.40	0.00	0.00	0.00	16	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.00	0.00	209	2011
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	80	7.3	18.4	14.8	255.2	0.02	0.40	0.13	0.00	0.00	0.24	108.00	18.40	160.00	0.32	89.60	0.00	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.33	27.49	95.58	0.87	207.14	9.00	0.00	0.00	433	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	41.2	64.5	134.7	1 287.5	0.34	2.23	0.40	1.25	1.19	0.85	545.65	120.61	742.01	5.71	1 017.98	39.73	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	150	1.9	3.2	5.8	61.7	0.06	28.67	0.10	1.57	0.00	0.06	41.97	26.73	54.00	1.61	337.72	4.39	0.00	0.00	18	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/20	14.5	20.6	16.0	317.7	0.18	5.92	0.26	0.52	0.06	0.14	66.82	42.16	185.75	2.75	687.37	11.52	0.00	0.00	79	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШОНОЕ С ОВОЩАМИ	100	19.6	27.9	2.2	338.7	0.05	0.94	0.27	2.80	0.00	0.20	21.71	23.99	198.12	1.55	177.80	1.16	0.00	0.00		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.7	4.7	38.5	211.1	0.03	0.00	0.02	0.36	0.08	0.02	8.66	25.09	73.09	0.49	54.67	0.75	0.00	0.00	305	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1.5	0.2	37.2	157.6	0.04	0.32	0.12	0.00	0.00	0.05	51.69	26.29	49.50	1.12	510.46	0.00	0.00	0.00	349	2011
БАНАН	250	3.8	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.06	0.00	0.00	0.13	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.27	0.00	0.00	3.30	0.00	0.12	27.00	26.50	130.50	8.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1470	55.9	59.4	236.0	1 718.7	0.75	64.65	0.83	8.55	0.14	0.74	242.05	287.76	774.96	17.62	3 061.82	28.22	0.00	0.00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	16.67	9.59	14.83	1.48	50.61	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5.8	6.4	9.4	120.0	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		
ЗЕФИР	120	1.0	0.1	65.8	391.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	30.00	7.20	14.40	1.68	55.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	7.2	6.5	120.5	574.1	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	46.67	16.79	29.23	3.16	105.81	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1.4	5.1	3.8	66.9	0.03	14.92	0.01	2.18	0.00	0.04	35.31	14.83	36.04	0.99	171.79	3.13	0.00	0.00	17	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	26.3	28.5	33.2	495.0	0.23	14.73	0.04	3.26	0.16	0.26	35.73	65.94	308.30	4.88	1 437.37	18.62	0.00	0.00	299	2008
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	110	1.9	3.1	6.1	62.7	0.02	31.50	0.00	1.26	0.00	0.02	50.45	16.80	32.61	0.63	315.09	3.15	0.00	0.00		
ИКРА ЛОСОСЕВАЯ	20	5.7	1.9	0.0	40.0	0.06	0.34	0.04	0.00	1.60	0.07	8.00	7.00	92.00	0.44	14.00	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.4	0.0	15.5	64.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	8.57	16.02	1.53	59.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.08	120.00	0.02	0.44	0.00	0.06	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1027	45.1	50.2	126.3	1 152.2	0.53	182.53	0.18	7.36	1.91	0.51	229.03	152.14	597.87	10.09	2 485.58	28.90	0.00	0.00		
II ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА	50	13.5	11.8	24.4	220.0	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:	250	20.3	16.8	35.4	342.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.80	4.40	15.00	0.58	1.80	0.00	0.00	0.00		
ЧЕСНОК	2	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.80	2.00	0.03	5.20	0.00	0.00	0.00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0.0	0.0	0.0	0.0	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:	24	0.1	0.0	0.6	3.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.20	5.00	17.00	0.61	7.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		169.8	197.4	663.5	5 077.5	2.10	251.29	1.46	17.16	3.24	2.54	1 356.60	614.30	2 351.07	37.59	6 936.19	96.85	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	2755,0	3331,9	8638,3	76726,6	30.90	1 934.52	60.98	292.43	25.98	42.14	22 884.99	8 238.74	36 911.65	575.84	97 463.63	2 791.46	0.00	0.00
Среднее значение за период	196.8	238.0	617.0	5 480.5	2.21	138.18	4.36	20.89	1.86	3.01	1 634.64	588.48	2 636.55	41.13	6 961.69	199.39	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	39.1	46.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II ужин	Доп.выдача
Спортсмены	815	1489	393	1076	288	24

25% 35% 15% 25%

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Спортсмены

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Мясо	300	388,5	431,5	191,9	237,5	158	338	45,6	304,3	282	389,4	225,2		338,2	181,6	3511,7	250,8	-49,2	84	40,6	55,9		665,6
Субпродукты	50			167			112	251								530	38	-12	76	6,6	1,4		46,6
Мясопродукты (колбасы, сосиски)	50		40,5	39,6	39,6	164,7		39,6	39,6	120,8	29,7		41,5	30	40	625,6	44,7	-5,3	89	5,7	10,3	0,7	118,5
Рыба и рыбопродукты	90			200,2		150,1	60	318,2		169,4			205,9			1103,8	78,8	-11,2	88	12,7	1,4		63,4
Птица	60				126,9	141,3			112,5	157,5		135	112,5		101,5	887,2	63,4	3,4	106	11,4	11,8		152,0
Яйцо, шт.	1	0,62	-1,5	2	1,2	0,12	1,2	2	1,5		0,29	1,12	1,1	2,1	1,1	15,85	1,1	0,1	113	5,6	5,1	0,3	69,4
Масло сливочное	80	65,6	55,2	53,9	54,2	54,9	64,5	63,9	49	49,7	50,1	58,4	55	60,9	44,3	779,6	55,7	-24,3	70	0,3	45,3	0,4	408,3
Масло растительное	20	12	11	29,6	30,6	16	23,9	26,6	21	15	34,2	41,8	18	9	22,6	311,3	22,2	2,2	111		21,8		195,5
Молоко	600	667	677	640	639	448	844	621	810	431	526	737	589	687	752	9068	648	48	108	18,8	16,7	30,1	355,3
Творог	90	141	200		80		100		80	100	141	241	80	156	80	1399	100	10	111	15,7	12,0	6,5	200,4
Сметана	30	15	45	40,8	10		40	35	50	18,8	35	40		19	20	368,6	26,3	-3,7	88	0,7	3,9	0,9	52,8
Сыры	30	38,8	42,2	38,8	31,1	31	30,1	31	30,1	30,1	30,1	31	30,1	30,1		424,5	30,3	0,3	101	7,0	8,9		109,6
Картофель	300	295,5	329,8	285	130	245,1	476,7	280,2	288,6	335	140	427,2	225	80	199	3737,1	266,9	-33,1	89	5,3	1,1	42,2	199,4
Крупы, мука	90	113,1	100,9	80,8	94,1	114,7	138	91,8	83,2	80	192,2	65,7	97,3	119,2	103,2	1474,2	105,3	15,3	117	11,0	1,9	69,8	339,6
Овощи свежие, бобовые, зелень	400	324,7	143,3	331	473,9	291,1	392,9	282,6	278,6	346,6	435,8	463,4	175,1	401,4	379,8	4720,2	337,2	-62,8	84	4,5	0,4	17,9	96,5
Фрукты свежие	500	506	506	506	511	546	506	457	456	506	556	507	496	506	456	7021	502	2	100	3,4	1,4	51,2	299,9
Сухофрукты	30	40	40		40		40	16	40	20	35	40		40	40	391	27,9	-2,1	93	1,0	0,1	15,9	69,7
Соки фруктовые	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	-200	50	1,0	0,2	20,2	86,0
Орехи	30					50		50					100			200	14	-16	48	3,0	6,9	2,9	86,7
Сахар, конфеты, мармелад, халва	100	80	79	80,5	67,4	110	73	57,9	72,5	50	85,2	85	135	70	74	1119,5	80	-20	80	0,5	2,4	74,5	320,5
Мед	30							50		50					105	205	15	-15	49	0,2		5,8	24,5
Варенье, джем, повидло	40	50	20				40				80	50		50		290	21	-19	52	0,4	0,4	13,9	59,4
Мучные кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	130	150	100	100	100	100	140	100	100	150	120	100	100	150	120	1630	116	-14	90	5,5	11,9	84,6	467,8
Хлеб ржаной	150	80	155	80	130	150	150	80	80	150	150	150	150	150	150	1805	129	-21	86	8,5	1,1	54,7	262,9
Хлеб пшеничный, сдоба, изделия х/б	200	296	210	218	222	239	189	210	210	300	164	226	259	231	257	3231	231	31	115	25,2	15,7	118,3	690,3
Чай, кофе, какао	10	4	8	33	13	4	12	28	7,5	4,2	8	7	12	4	8	152,7	10,9	0,9	109	1,3	0,2	4,7	26,1
Консервы	25	5	66	38	24	10	23	43	71	26	25	8	28	4	25	396	28	3	113	0,9	0,1	1,5	11,8
Соль йодированная	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	280	20		100				
																				196,8	238,3	617,0	5 478,5