

2 день

Применение, наименование бланка	Масса порция	Пищевые вещества		Углевод. эл., г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг			Na, мг	F, мг	Si, мг
[Блюдо на завтрак: фруктовый "Горюшек", молочная запеканка, картофель, напиток на мажоре, вагрон, кофеовая начинка, яйца вареные]	150	4.1	3.3	15.6	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.60	32.50	0.00	0.00	34	2015
	150	3.8	3.7	12.9	109.1	0.10	0.70	15.00	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015
	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.00	0.90	0.00	0.00	209	2015
	40	4.6	4.0	0.3	67.8	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.70	3.80	61.40	0.60	55.50	8.20	0.00	0.00		
	365	14.6	11.7	41.9	357.6	0.20	1.10	25.80	0.00	0.30	257.70	67.60	208.70	2.20	451.50	53.10	0.00	0.00		
Итого за примеи. пищи:																				
2 Завтрак																				
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	40.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	398	2015
Итого за примеи. пищи:	160	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Блюдо на обед: салат с морепродуктами со сметаной и сметаной	150/10	3.1	7.8	6.4	120.8	0.00	4.50	3.10	0.00	0.30	30.00	13.80	20.30	0.00	184.50	58.70	0.00	0.10	52	2015
Суп для обедного	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.30	279.80	80.40	0.00	0.00	400	2004
Картофельное пюре	130	2.0	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные соевые	15	0.1	0.0	0.3	2.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.50	2.10	3.60	0.10	21.20	0.00	0.00	0.00	70	2015
Напиток на подливку суповый (болонь)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	15.20	3.70	6.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной поджаренный	36	2.4	0.4	12.0	82.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	8.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за примеи. пищи:	541	17.2	17.8	48.5	446.6	0.20	14.10	31.10	0.50	0.50	134.20	72.80	251.50	4.30	1155	165.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	169.80	1.80	0.00	0.00	223	2015
Молоко студеное	20	1.4	1.7	11.1	65.8	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00		
Чай с йодом, содержащим сахар	160	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	98	2019
Блюдо поджаренный	26	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.60	0.90	0.00	0.00		
Итого за примеи. пищи:	315	27.8	11.8	48.2	436.8	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	243.50	45.10	289.50	1.80	280.60	3.90	0.00	0.00		
Всего за день:		64.8	46.1	143.6	1322.7	0.40	18.70	125.60	1.90	1.40	875.40	195.90	992.30	8.60	1896	222.80	0.00	0.10		

3 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Классы порции	Пищевое вещество		Энергетическая ценность, ккал	Интервальные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. би, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Ca, мг	Na, мг		
Каша пшеничная молочная жидкая Каша с маком Батон багроватный Магги сливочное (пшеничный)	150	3,6	2,5	16,7	110,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	153,20	31,30	0,00	0,00	3,5	2010	
	150	4,9	4,8	14,1	139,2	0,10	0,90	11,70	0,00	0,10	104,10	28,30	128,30	0,70	258,50	14,00	0,00	0,00	38,2	2015	
	25	1,9	0,7	12,9	68,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,00	0,90	0,00	0,00	1,4	2015	
	0	0,1	5,8	0,3	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за пример пищи:	383	10,8	13,8	43,8	351,6	0,10	1,20	90,40	0,10	0,20	263,00	64,30	246,10	1,90	456,10	46,20	0,00	0,00			
2 Запеканка																					
Сок фруктов	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	38,9	2015
Итого за пример пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными котлетами	170	5,3	1,6	12,0	83,4	0,10	5,90	0,20	0,00	0,30	18,10	18,20	42,40	1,00	409,30	40,30	0,00	0,00	0,00	9,7	2015
Плов со свиницей	150	8,3	24,5	28,1	384,8	0,00	0,60	0,20	0,00	0,00	18,00	21,90	60,10	0,90	74,20	57,30	0,00	0,00	0,00	44,3	2004
Компот из плодов или ягод бузины	150	0,3	0,1	14,4	60,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	7,10	17,50	0,50	125,10	0,00	0,00	0,00	3,48	2015	
Хлеб ржаной багроватный	35	2,4	0,4	12,0	62,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за пример пищи:	505	16,3	26,6	66,6	591,1	0,20	6,40	0,40	0,00	0,30	59,60	64,00	151,30	3,50	657,60	98,60	0,00	0,00	0,00		
Уютный полдник																					
Жаркое по-домашнему	200	7,9	18,2	25,2	371,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,40	88,30	0,00	0,00	0,00	404,25	
Батон багроватный	35	1,9	0,7	12,9	66,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,00	0,90	0,00	0,00	0,00	37,6	2015
Чай с мятой содовым сахаром	150	0,1	0,0	4,5	16,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	2,60	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	2004
Шангжи напиток с ягодами	50	6,1	2,8	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за пример пищи:	425	16,0	21,8	67,1	648,9	0,40	12,30	7,20	0,30	0,50	103,90	56,50	184,90	3,60	953,20	110,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		43,1	62,2	192,6	1,564,6	0,70	19,90	88,00	0,40	1,00	427,30	194,80	382,30	9,00	2,056,50	256,60	0,00	0,00	0,00		

4 день

Применение, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сод, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг			Л, мг	Г, мг	Н, мг	
Каша овсяная жидкая	150	4,0	2,8	18,8	116,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	198,20	32,80	0,00	0,00	0,00	36	2010
	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,80	4,80	0,00	0,10	128,80	16,40	81,10	0,50	180,00	10,80	0,00	0,00	0,00	378	2015
	25	1,9	0,7	12,8	68,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,50	21,30	0,40	32,80	0,80	0,00	0,00	14	2015	
	8	0,1	0,8	0,1	62,9	0,00	0,00	32,00	0,00	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
	383	9,4	12,7	42,2	338,1	0,00	1,10	87,90	0,10	0,20	226,10	42,70	229,80	1,40	383,20	44,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи: 2. Завтрак																					
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи: Обед																					
Суп картофельный с ядом и сметаной	150	3,7	6,3	11,0	108,9	0,10	5,20	8,20	0,40	0,40	28,10	18,70	67,20	1,20	383,30	43,40	0,00	0,00	0,10	97	2015
Рыб на овощи с убой	200	10,8	0,4	20,8	224,7	0,10	23,20	23,40	0,10	0,20	64,90	44,40	144,70	2,20	718,60	48,00	0,00	0,00	0,00	133	2015
Бобовые отварные	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из смеси сухих фруктов	150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб ржаной белосладкий	38	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,80	31,30	1,40	46,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи: Упomonный полдник																					
Пирог творожный	140	21,6	7,7	21,8	261,6	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,40	29,00	232,90	1,00	212,30	6,80	0,00	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	20	0,1	0,0	9,6	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015
Чай с лимоном соевым сиропом	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,90	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Кондитерская изделие	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи: Всего за день:																					
	50,4	43,0	161,6	1289,7	0,30	48,50	111,00	0,80	1,10	688,90	159,90	732,00	10,50	2178,10	147,10	0,00	0,00	0,10			

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Е, мг	Na, мг	
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	180	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	63,80	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	31	2010
Корейский напиток на основе	180	4,5	4,5	15,4	129,8	0,10	0,00	10,70	0,00	0,10	63,80	21,70	121,00	0,40	246,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Борок бордосский	25	1,8	0,7	12,8	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,40	0,00	0,00	0,00		2015
Масло сливочное (пастериз.)	8	0,1	6,8	0,1	42,3	0,00	0,00	0,10	0,00	1,80	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
Итого за прием пищи:	363	10,3	13,6	45,5	360,7	0,10	1,20	60,90	0,10	0,20	294,00	42,40	217,20	1,20	417,00	46,60	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Сок фруктов	180	0,0	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	309	2015
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																				
Суп овощной "Морская" со сметаной	150	1,4	1,8	7,2	92,6	0,00	7,80	6,30	0,00	0,30	29,00	15,70	31,30	1,00	282,10	35,30	0,00	0,10	180	2013
Пюре картофельное	300	7,9	6,9	2,6	111,8	0,10	6,20	9,40	0,00	0,70	14,50	8,70	122,10	2,50	151,10	19,80	0,00	0,00	285	2015
Макаронная котлетка отварная	110	4,6	3,0	28,4	166,1	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,50	8,10	34,20	0,70	52,40	44,80	0,00	0,00	369	2015
Напиток из плодов смородины	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	46,80	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной бородавчатый	35	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	506	16,5	10,9	60,3	430,8	0,30	13,90	25,10	0,10	1,00	86,20	43,00	220,30	6,20	560,40	101,70	0,00	0,10		
Употребляемые напитки																				
Фермерское молоко с сахаром	600/40	8,9	6,8	10,5	140,5	0,00	1,10	3,80	0,00	0,00	28,20	26,10	88,10	0,60	230,20	89,10	0,00	0,00	289	2015
Картофельная пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,60	24,70	76,40	0,50	62,20	51,70	0,00	0,00	128	2015
Ванна йодированная	26	1,8	0,7	12,8	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	0,30	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Кодленское изделие	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	423	14,7	17,6	52,2	435,1	0,10	8,50	18,10	0,10	0,10	85,70	62,10	198,80	2,30	898,60	141,70	0,00	0,00		
Всего за день:	42,3	42,3	73,2	128,1	0,50	27,60	104,00	0,30	1,30	448,40	183,50	652,80	11,80	2056,00	291,40	0,00	0,10			

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Тщательное взвешивание			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Велич. г	Жиры, г	Углебода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Н, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг	М, мг	Са, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Кальций, мг	Железо, мг					
Завтрак																													
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,9	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	0,00	0,10	148,50	20,00	104,60	0,60	222,40	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36	2010
Чай с молоком	200	3,9	3,8	13,7	111,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	0,00	0,00	6,60	9,50	25,50	0,60	39,30	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	0,10	0,00	1,80	2,40	0,00	1,20	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:	308	10,2	13,0	45,9	355,4	0,10	1,10	57,90	0,10	0,20	0,20	0,20	247,30	47,60	228,60	2,10	416,10	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
2 Завтрак																													
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																													
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с борщами (средней густоты)	150	3,7	2,9	11,6	87,6	0,10	2,80	0,10	0,00	0,30	24,20	19,90	47,10	1,40	281,00	99,60	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
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	0,00	19,60	22,90	63,30	0,60	48,80	68,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис отварной	150	3,2	3,7	33,5	185,3	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из сока (сладкий)	36	0,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	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 модифицированный	546	19,1	12,5	73,9	494,9	0,30	4,30	12,50	0,10	0,40	93,90	87,60	274,00	4,00	795,10	232,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Употребленный поддник																													
Итого за прием пищи:	120	24,4	9,4	20,7	287,4	0,00	0,20	36,70	0,20	0,20	168,50	27,40	292,20	1,10	166,80	1,60	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
Запеченная картофельная	20	0,1	0,0	9,6	38,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	19,80	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
Ореховая паста	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,80	25,50	0,60	39,30	1,10	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
Батончик к чаю	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,80	2,30	0,20	6,00	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	0,00
Чай с низким содержанием сахара	320	26,3	10,3	50,2	423,1	0,00	0,20	36,70	0,20	0,20	165,20	40,50	261,20	2,00	232,90	2,70	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:	320	66,2	36,8	185,2	1 339,4	0,00	0,40	107,10	0,40	0,80	526,30	176,10	762,60	8,10	1 354,280,00	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:																													

7 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг						
Каша пшеница молотая вареная	150	4,4	2,9	19,6	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	156,90	32,20	0,00	0,00	0,00	32	2010			
Кефирный напиток на молоке	180	4,6	4,6	16,4	129,9	0,10	0,00	18,70	0,00	0,10	163,80	24,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	0,00	39	2015			
Батон дрожжевой	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,90	0,40	28,30	0,70	0,00	0,00	0,00	15	2015			
Сыг (горячий)	12	3,1	3,1	0,0	41,3	0,00	0,10	27,50	0,00	0,00	120,00	6,00	73,20	0,10	11,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	362	13,6	11,1	45,2	350,9	0,20	1,30	56,00	0,00	0,20	379,90	58,50	310,90	1,50	427,90	48,90	0,00	0,00	0,00	103	2010			
2 завтрак																								
Борщ	150	4,4	4,8	6,0	80,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	80,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Восстановительные напитки (кефир)																								
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	80,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обеда																								
Рисовый суп с перловой крупой, сметаной	160	1,6	2,2	10,4	70,0	0,10	4,10	3,20	0,00	0,30	22,90	16,10	42,40	1,00	297,80	39,20	0,00	0,00	0,00	56	2015			
Печенье по-строгановски	300/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	0,10	14,90	8,70	121,90	2,80	150,90	18,20	0,00	0,00	0,00	255	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,6	4,2	30,0	188,9	0,20	0,00	9,40	0,00	0,00	9,60	5,40	141,90	3,30	186,60	33,70	0,00	0,00	0,00	75	2015			
Итого за прием пищи:	20	0,4	1,0	1,3	21,5	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	77,90	5,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2015			
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,60	45,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	48,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10			
Итого за прием пищи:	526	19,1	13,7	66,3	489,9	0,50	11,50	21,80	0,10	1,10	85,20	135,70	354,10	9,20	820,50	99,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10			
Хлеб ржаной калорийный																								
Итого за прием пищи:	70	9,7	11,9	7,0	186,7	0,10	1,30	44,10	0,00	0,10	19,60	18,50	101,70	1,20	60,80	26,10	0,00	0,00	0,00	128	2022			
Итого за прием пищи:	130	2,8	4,1	16,1	126,6	0,10	8,40	14,50	0,00	0,10	43,30	24,70	76,40	0,80	625,20	47,70	0,00	0,00	0,00	128	2015			
Итого за прием пищи:	30	0,9	1,6	4,5	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,60	26,50	0,60	39,90	1,10	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,0	4,5	16,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	50	6,7	2,6	23,9	148,6	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	33,90	8,60	59,90	0,40	69,00	17,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	430	21,6	19,6	68,9	688,0	0,20	9,70	35,10	0,10	0,20	110,90	64,30	285,00	3,30	802,30	91,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		58,6	49,1	186,4	1487,4	0,90	23,60	142,90	0,20	1,90	756,20	279,60	1073,50	14,20	2060,20	237,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10			

8 день

Применяемые вещества	Масса порошка	Плотные вещества		Эквивалентность жем	Минеральные вещества													№ рецептур	Сборник рецептур									
		Жир, г	Углевод, кг, г		Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Витамин К, мг	Витамин Р, мг	Витамин Р2, мг	Витамин Р3, мг	Витамин Р4, мг	Витамин Р5, мг	Витамин Р6, мг			Витамин Р7, мг	Витамин Р8, мг	Витамин Р9, мг	Витамин Р10, мг	Витамин Р11, мг	Витамин Р12, мг	Витамин Р13, мг	Витамин Р14, мг	Витамин Р15, мг
Завтрак																				120	2015							
Сухие дрожжи	150	4.6	4.3	14.11	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	120.50	13.50	90.70	0.30	150.40	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	120	2015						
Сухие дрожжи с магнезитом и карбонатом кальция	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	143.40	28.00	113.10	0.50	238.20	12.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015							
Сахар с марганцем	20	1.5	0.6	10.2	52.4	0.00	0.00	0.00	4.40	0.00	17.00	0.40	76.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2015							
Сахар инверсионный	40	4.8	4.0	0.3	62.11	0.00	0.10	0.50	18.70	3.80	81.40	0.80	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015							
Углеводы	390	15.3	13.1	38.6	388.0	0.10	1.30	33.60	0.50	256.05	51.90	236.20	2.10	510.00	67.50	0.00	0.00	0.00	0.00									
2 Завтрак																				389	2015							
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	0.00	0.00							
Сок фруктов	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	0.00	0.00							
Обед																				156	2004							
Итого за прием пищи:	150	3.5	3.6	6.5	74.5	0.00	3.50	3.00	0.50	0.30	23.80	13.40	42.50	1.00	238.20	99.00	0.00	0.10	0.00	156	2004							
Соль поваренная	50	7.7	8.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	40.00	16.20	0.00	0.00	0.00	289г/тк	2011							
Соль поваренная на пиццу со сметаной	110	2.4	2.8	17.7	104.2	0.10	8.50	0.20	0.00	0.40	22.10	26.20	63.20	1.30	587.60	48.80	0.00	0.10	0.00	24	2010							
Сухие дрожжи	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.50	7.10	17.50	0.50	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2011							
Крем-пудра или тальк	35	2.4	0.4	12.0	62.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	48.00	2.00	0.00	0.00	0.00									
Хлеб ржаной инверсионный	456	16.3	16.3	51.2	436.1	0.20	12.30	25.50	0.40	0.90	94.90	62.00	285.70	4.90	1 049.90	107.00	0.00	0.00	0.20									
Употребленный подливник																				40	2010							
Итого за прием пищи:	150	4.7	5.7	17.6	148.5	0.10	0.40	20.30	0.10	0.10	98.80	44.60	141.20	1.40	191.30	37.80	0.00	0.00	0.00	40	2010							
Каши молочная гречневая (вареная со сметаной)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015							
Магния сульфат (продвинутый)	25	1.8	0.7	12.5	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2016							
Белок инверсионный	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.50	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Чай с высоким содержанием сахара	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.80	0.10	0.00	19.90	5.20	31.90	0.30	30.30	0.80	0.00	0.00	0.00									
Пиво "Ланник"	385	9.6	21.4	53.4	479.4	0.10	0.40	61.90	0.40	0.10	125.10	60.70	189.70	2.40	263.90	33.60	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:		41.2	80.8	164.4	1 339.6	0.40	14.00	121.00	1.70	1.30	516.00	174.60	693.60	9.40	1 824.60	208.50	0.00	0.00	0.20									

9 день

Прям пицца, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергиче-ская ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В12, мкг	Сай, мг	Нв3, мг	Р, мг	В6, мг	К, мг	Е, мг			Са, мг	К, мг	Мг	
Каша из хлопьев овсяных "спруте" молотая жидкая	150	4.1	3.3	15.8	Завтрак	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.00	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	34	2015
	180	3.4	3.4	12.4		102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.00	190.00	10.80	0.00	0.00	378	2015	
	200	1.5	0.6	10.3		52.4	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.00	26.20	6.70	0.00	0.00	14	2015	
	358	0.1	5.0	0.1		52.9	0.00	0.00	30.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Мясной стейкбача (фаршиком)	150	0.8	0.2	15.2	2 Завтрак	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	389	2015
	160	0.8	0.2	16.2		64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00		
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	Обед	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	97	2015
	160	0.8	0.2	16.2		64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	498	2004
Итого за прям пицци:	170	5.2	1.8	12.0		165.7	0.10	6.00	0.20	0.00	0.30	26.60	26.40	86.80	1.20	506.10	74.90	0.00	0.00	0.00	498	2015
	50	7.8	7.9	2.4		121.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	17.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	0.00	309	2015
Суп картофельный рыбный	110	4.6	3.0	29.3		165.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	62.60	44.60	0.00	0.00	0.00	349	2015
	150	0.4	0.1	13.4		56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Макаронные изделия отварные	35	2.4	0.4	12.0		62.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.80	11.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
	516	20.4	13.2	69.1		492.4	0.30	0.90	9.30	0.10	0.40	69.30	35.90	223.80	4.40	661.00	142.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной-кадуральный	120	24.5	9.4	20.7	Уютныйный полдник	287.5	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	188.60	37.40	232.30	1.10	186.90	1.60	0.00	0.00	0.00	223	2015
	20	1.4	1.7	11.1		65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00	376	2015
Запеканка творожная	150	0.1	0.0	4.5		18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	20	0.1	0.0	10.3		52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	18	1.0	6.2	10.7		99.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	242.50	43.40	295.40	1.70	274.10	3.70	0.00	0.00	0.00		
	328	28.6	17.9	57.3		523.7	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	242.50	43.40	295.40	1.70	274.10	3.70	0.00	0.00	0.00		
Печенье	180.2	44.4	180.2	180.2		1403.1	0.40	11.30	102.70	0.40	0.90	555.60	155.60	745.50	9.70	1505.00	191.30	0.00	0.00	0.00		
	58.8	44.4	180.2	180.2		1403.1	0.40	11.30	102.70	0.40	0.90	555.60	155.60	745.50	9.70	1505.00	191.30	0.00	0.00	0.00		
Итого за прям пицци:		58.8	44.4	180.2		1403.1	0.40	11.30	102.70	0.40	0.90	555.60	155.60	745.50	9.70	1505.00	191.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за дни:		58.8	44.4	180.2		1403.1	0.40	11.30	102.70	0.40	0.90	555.60	155.60	745.50	9.70	1505.00	191.30	0.00	0.00	0.00		

10 ДЕНЬ

Прямая пицца, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сод, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ca, мг		
Каша манная молочная яичная	130	3,8	2,5	17,1	124,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	82,80	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	0,00	31	2015
Корблиый напиток сгущенный	100	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,00	18,70	0,00	0,10	163,00	21,70	121,00	0,40	240,50	74,00	0,00	0,00	0,00	379	2015
Батон мадуровичья	20	1,6	0,6	10,3	62,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	14	2015
Магара сгущенная (стерилизованная)	4	0,1	5,8	0,1	42,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,30	0,30	2,40	0,30	1,20	0,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прямую пиццу:	368	9,9	13,5	42,9	347,6	0,10	0,40	60,80	0,10	0,20	262,50	40,70	212,90	1,10	419,40	45,30	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прямую пиццу:	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свеклы с картофелем, капустой и сметаной	1507,0	3,2	7,9	6,7	124,1	0,00	4,50	3,10	0,00	0,30	31,00	14,60	30,00	0,50	205,10	39,90	0,00	0,00	0,00	82	2015
Компота рыбная	70	8,5	4,8	12,4	127,5	0,10	0,30	0,00	0,10	0,10	24,50	31,10	122,70	1,20	240,50	85,00	0,00	0,00	0,00	128	2015
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	0,40	14,50	0,10	0,10	43,60	24,70	76,40	0,30	625,20	51,70	0,00	0,00	0,00	131	2015
Бобовые отварные	15	0,5	0,0	1,0	6,0	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	6,40	0,10	14,50	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Немжоск-пудинг сывяный	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	45,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной мадуровичья	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	0,80	31,30	1,40	49,00	2,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прямую пиццу:	561	17,8	17,2	69,3	484,7	0,30	14,50	17,60	0,10	0,60	124,40	69,80	274,20	5,00	1190	178,80	0,00	0,00			
Упомянутый подник																					
Омлет натуральный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,50	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	198,50	60,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
Сыр (поджаренный)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	5,00	61,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сыр мадуровичья	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	190	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	3,60	2,30	0,20	8,20	0,00	0,00	0,00	0,00	775	2014
Пюре картофельное	50	4,4	6,5	34,8	216,4	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	16,80	6,90	41,00	0,40	64,50	20,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прямую пиццу:	380	20,4	23,4	62,5	583,1	0,20	0,40	46,50	1,80	0,30	235,80	38,50	253,50	2,50	320,40	82,60	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,4	54,6	477,4	1456,5	0,60	29,10	124,80	2,00	1,00	643,90	173,80	794,80	11,90	2272	310,20	0,00	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	512,2	476,3	1729,0	13845,4	5,10	231,80	1132,80	10,10	1,10	5,855,20	1786,70	774,90	102,70	1847,00	2365,00	0,00	0,90		
Среднее значение за период	51,2	47,6	172,9	1384,5	0,50	23,20	113,30	1,00	1,20	585,50	178,10	77,49	10,30	184,70	236,50	0,00	0,10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,0	54,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	367	146	535	373