

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Комбинат питания ЖК"

Чепига В.И.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	250	8,21	12,09	30,45	262,56	0,16	1,61	0,06	0,32	188,46	66,05	235,18	3,23	189	2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,00	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20	75	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	650	19,46	19,31	84,79	591,19	0,29	5,75	52,07	2,29	402,07	108,57	445,21	7,92			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
БОРЩ ПО-КУВАНСКИ	260	3,01	4,16	15,12	111,36	0,09	14,83	0,26	1,18	72,81	34,19	68,51	1,52			
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ	120	16,75	7,07	16,65	168,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	547	2024	
РИС С ОВОЩАМИ	200	5,86	15,67	43,62	260,33	0,12	2,80	52,43	0,00	37,62	54,03	143,13	1,46	73	1996	
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	1000	37,73	28,56	170,40	984,12	0,44	31,63	52,83	3,69	164,48	152,74	395,29	9,35			
Полдник																
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013	
Итого за прием пищи:	550	13,95	9,33	105,03	498,40	0,13	9,40	40,10	0,80	242,30	102,20	211,80	46,99			
Всего за день:		71,14	57,20	360,22	2 073,71	0,86	46,78	145,00	6,78	808,85	363,51	1 052,30	64,26			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	4,28	5,42	7,57	95,54	0,12	2,85	27,09	0,36	27,09	27,09	81,28	0,92	157		2021
МАКАРОННИК С МЯСОМ	250	31,05	34,57	37,29	583,93	0,14	0,34	0,04	5,54	39,82	37,96	276,79	4,48	263		2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021
ФРУКТЫ (НЕКАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3		2024
Итого за прием пищи:	770	43,98	43,40	102,35	980,42	2,71	9,15	29,26	12,05	193,68	104,37	521,06	8,70			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013
РАССОЛЬНИК	250	2,32	6,97	15,83	138,32	0,09	8,19	0,23	1,34	34,86	27,54	63,30	1,14	271		2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША	300	24,71	25,57	35,20	469,62	0,26	1,38	0,64	5,99	48,77	133,83	322,24	6,13	4/8		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013
Итого за прием пищи:	1070	37,57	34,12	149,47	1 061,62	0,56	24,56	0,97	9,85	170,03	230,86	601,75	13,84			
Полдник																
Слойка Гребешок 120 г	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
РЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435		2008
Итого за прием пищи:	320	10,19	4,44	51,00	244,12	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00			
Всего за День:		91,74	81,96	302,82	2 286,16	3,31	34,71	30,23	21,90	611,71	363,23	1 306,81	22,54			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1,10	0,20	3,81	24,05	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,68	36,01	3,55	413,32	0,08	0,27	0,39	3,31	122,73	19,28	254,63	2,87	210	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,26	0,01	0,00	62,81	14,41	51,34	1,64	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	17,40	12,00	54,00	1,26		2008	
Итого за прием пищи:	640	32,11	44,25	99,62	928,70	0,32	25,58	0,41	5,25	234,88	89,85	478,45	8,36			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,00	4,64	20,97	149,69	0,19	6,58	0,22	2,06	43,84	36,06	87,35	2,07	144	2013	
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	100	17,56	15,43	9,03	244,93	0,09	2,12	0,02	1,35	20,97	28,62	180,35	2,85	454	2004	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,90	0,62	38,18	181,58	0,07	0,00	0,00	0,88	14,40	10,08	46,80	0,79	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	990	41,34	28,51	144,28	1 003,30	0,57	16,02	0,36	7,11	154,83	136,05	506,94	9,82			
Полдник																
Слойка с клубничкой 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021	
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	62,00	314,79	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00			
Всего за день:		84,12	80,67	305,90	2 246,79	0,93	42,16	0,80	12,36	593,71	248,30	1 137,39	18,18			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА "ЗЕБРА"	200	31,51	22,57	39,11	495,16	0,09	0,31	0,13	0,75	234,35	57,16	350,38	2,34			
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЗМИ)	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75		2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112		2013
Итого за прием пищи:	592	44,01	29,76	101,10	860,65	0,27	4,91	31,36	2,68	483,61	111,71	600,60	6,53			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157		2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	300	22,30	4,83	23,05	225,17	0,23	12,05	0,29	2,74	75,22	70,20	325,92	2,31	106		2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	130	10,63	14,42	13,32	232,65	0,07	1,63	0,04	2,66	30,21	18,33	106,40	1,79	278		2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В	180	4,57	12,46	26,44	235,34	0,15	12,46	0,14	5,54	33,23	37,38	99,68	1,38	134		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
Итого за прием пищи:	1030	51,39	36,79	159,17	1 177,47	0,71	32,04	18,52	13,30	198,16	190,48	746,40	11,56			
Полдник																
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	62,35	312,16	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19			
Всего за день:		106,44	74,91	322,62	2 350,28	1,05	38,35	89,98	15,98	909,67	328,79	1 508,40	18,28			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	15,44	19,08	13,02	286,22	0,08	3,35	0,11	3,18	24,97	25,82	138,70	2,26	619	2024	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	600	25,72	26,11	112,53	789,39	0,34	15,35	0,14	4,69	68,42	89,19	332,33	6,73			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
СУП "ЧОРБА"	250	10,02	9,05	19,39	200,20	0,13	10,63	0,42	1,65	39,53	42,24	134,31	2,31	316	2024	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА	120	20,82	7,92	7,02	182,66	44,41	5,23	0,00	0,00	99,79	34,67	0,00	5,91	275	2016	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	0,27	0,00	0,02	5,64	24,75	150,50	223,73	5,26	323	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	970	51,76	26,15	147,92	1 049,64	45,03	113,86	0,74	9,60	223,20	288,79	530,75	17,59			
Полдник																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	13,00	10,00	186,00	0,03	0,20	84,00	0,40	216,00	14,00	142,00	0,38	65	2021	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021	
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013	
Итого за прием пищи:	350	12,20	18,30	30,68	334,88	0,13	6,59	124,06	0,80	475,51	54,04	338,38	2,88			
Всего за День:		89,68	70,56	291,13	2 173,91	45,50	135,80	124,94	15,09	767,13	432,02	1 201,46	27,20			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	7,88	28,55	205,47	0,05	0,53	0,05	0,27	112,30	25,56	115,06	0,38	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	697	19,97	19,78	123,75	749,01	0,27	9,13	31,31	2,48	362,16	148,51	406,73	49,40		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,00	20,51	13,22	297,37	0,08	0,11	0,05	1,86	34,88	25,40	160,03	2,74	268	2011
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,63	16,35	224,42	0,10	11,68	0,59	3,32	49,55	29,16	69,64	1,27	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	950	30,01	42,78	130,81	1 040,98	0,48	62,49	0,97	9,68	180,15	132,97	461,82	8,70		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	200	14,50	13,71	44,38	360,78	0,10	0,35	0,08	2,34	126,90	24,54	166,46	1,44	211	2012
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	500	20,40	19,31	62,38	511,78	2,48	7,19	42,29	7,48	355,40	53,25	331,59	3,24		
Всего за день:		70,38	81,87	316,94	2 301,77	3,23	78,81	74,57	19,64	897,71	334,73	1 200,14	61,34		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,76	28,11	44,69	535,15	0,11	2,46	0,34	3,25	33,41	53,19	255,75	2,46	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008
Итого за прием пищи:	670	33,90	30,37	122,94	902,19	0,26	12,46	0,44	4,49	85,82	99,51	412,28	6,17		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	4,81	8,37	19,21	173,64	0,12	9,55	0,29	0,34	85,01	37,68	110,01	1,95	80	2008
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНЫМ	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	0,15	12,46	0,05	0,29	49,83	36,13	102,15	1,44	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	1120	33,70	25,85	162,20	971,39	0,50	41,00	0,44	3,15	218,24	146,30	430,37	11,76		
Полдник															
Слойка в шоколадной глазури 120 г	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	320	9,62	7,29	51,35	273,75	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		77,22	63,51	336,49	2 147,33	0,80	54,02	0,91	7,64	508,06	268,21	994,65	17,93		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	24,30	13,40	4,10	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	258,00	6,40	403	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,26	0,01	0,00	62,81	14,41	51,34	1,64	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	660	39,06	21,76	103,00	766,42	0,53	6,06	0,07	8,59	135,99	91,92	460,80	12,84			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК СУП-ХАРЧО	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021	
ГУЛЯШ	250	8,71	8,90	12,53	165,05	0,02	0,99	0,04	1,38	25,77	20,62	92,27	1,27	109	2021	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	7,23	9,85	42,44	287,18	0,14	0,00	0,05	0,25	31,22	35,94	153,17	2,59	171,4	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	940	41,21	39,08	125,31	1 017,00	0,43	4,00	18,16	6,11	123,62	132,01	564,18	8,94			
Полдник																
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	350	11,24	5,06	61,65	285,16	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00			
Всего за день:		91,51	65,90	289,96	2 068,58	1,00	11,06	18,23	14,70	507,61	251,93	1 208,98	21,78			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,43	43,03	3,42	500,48	0,08	0,34	0,42	3,29	334,47	26,78	360,36	3,02	211		2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05			2008
Итого за прием пищи:	630	38,57	51,85	93,64	999,70	0,31	11,04	19,57	4,93	490,78	101,20	612,29	7,31			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ	250	9,37	9,12	12,04	167,10	0,05	0,74	0,21	1,81	31,14	17,38	89,07	1,33	117		2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	120	24,33	21,08	3,80	302,26	0,18	0,38	0,15	0,66	49,20	33,21	239,07	1,15	250		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318		2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
Итого за прием пищи:	940	47,02	36,55	130,71	1 046,86	0,59	58,32	0,59	5,05	151,61	141,43	585,04	7,63			
Полдник																
Слойка Гребешок 120 г	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР)	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470		2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013
Итого за прием пищи:	420	9,19	7,74	63,28	313,00	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50			
Всего за день:		94,78	96,14	287,63	2 359,56	1,00	75,75	60,22	10,38	901,90	282,67	1 393,71	17,44			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	20,77	18,04	35,93	395,44	0,10	0,38	0,11	0,56	194,95	34,51	247,09	1,34	222		2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	0,00	2,85	0,03	14		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,26	0,01	0,00	62,81	14,41	51,34	1,64	460		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
ФРУКТЫ (НЕКАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3		2024
Итого за прием пищи:	595	28,78	32,88	92,57	792,77	2,53	6,08	2,34	7,27	278,07	75,15	397,44	6,31			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102		2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ	280	23,77	21,73	50,12	428,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	665		2024
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
Итого за прием пищи:	950	38,83	27,60	156,37	965,86	0,30	24,48	0,22	2,34	111,07	85,76	275,69	7,33			
Полдник																
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021
Слойка с клубникой 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	62,35	312,16	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19			
Всего за день:		78,65	68,84	311,29	2 070,79	2,90	31,96	42,66	9,61	617,04	187,51	834,53	13,83			