

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Ульяновская СОШ»

/А.А.Тимирясов/



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа»  
Примерное четырнадцатидневное меню  
(осенне-зимний период)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-т уры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	8,0	29,8	215,2	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>16,92</b>	<b>17,31</b>	<b>71,32</b>	<b>509,56</b>	<b>0,11</b>	<b>3,74</b>	<b>0,09</b>	<b>2,1</b>	<b>399,14</b>	<b>50,1</b>	<b>300,8</b>	<b>2,78</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ПШЕНИЧНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	11,0	4,1	19,7	160,7	0,1	8,8	0,4	0,5	35,2	33,5	73,4	1,2	87	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	23,7	25,9	5,6	350,0	0,1	1,5	0	3,5	15,9	27,2	205,5	3,0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>48,6</b>	<b>39,47</b>	<b>133,14</b>	<b>1084,43</b>	<b>0,47</b>	<b>12,9</b>	<b>0,6</b>	<b>8,53</b>	<b>95,04</b>	<b>101,53</b>	<b>431,6</b>	<b>9,53</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59,4</b>	<b>299,8</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>41,6</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>5,8</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВ.МАСЛОМ	180	3,2	3,1	6,7	67,9	0,1	0	0	1,4	17,0	12,6	29,9	0,9	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	23,7	25,9	5,6	350,0	0,1	1,5	0	3,5	15,9	27,2	205,5	3,0	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>30,9</b>	<b>29,3</b>	<b>53,6</b>	<b>601,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>57,8</b>	<b>62,5</b>	<b>285,6</b>	<b>5,7</b>		
<b>Ужин 2</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>5,9</b>	<b>38,2</b>	<b>246,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>109,82</b>	<b>96,48</b>	<b>355,66</b>	<b>2742,19</b>	<b>0,94</b>	<b>33,14</b>	<b>0,69</b>	<b>17,33</b>	<b>853,18</b>	<b>274,13</b>	<b>1299,0</b>	<b>24,61</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	4,9	4,9	17,5	135,4	0,2	0,6	0	0	136,1	35,6	124,5	0,8	113	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,5</b>	<b>17,4</b>	<b>59,3</b>	<b>476,0</b>	<b>0,31</b>	<b>1,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>542,5</b>	<b>86,1</b>	<b>417,5</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,2	13,5	10,8	211,8	0	15,3	0,2	0,3	60,5	33,2	122,9	1,6	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/25	11,3	11,7	7,4	179,8	0	1,1	0	1,5	14,2	14,6	104,6	1,6	286	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ ИЛИ ИЗЮМОМ	60	0,8	3,5	7,7	66,1	0	1,8	0	1,6	19,3	11,2	24,5	0,7	32	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>34,7</b>	<b>35,5</b>	<b>129,9</b>	<b>980,2</b>	<b>0,4</b>	<b>30,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>171,2</b>	<b>128,8</b>	<b>441,2</b>	<b>7,3</b>		
<b>Полдник</b>															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	9,4	4,6	70,0	357,8	0,1	0	0	0,9	24,2	15,0	80,6	1,1	406	2011
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,8</b>	<b>5,0</b>	<b>103,1</b>	<b>497,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>49,3</b>	<b>24,9</b>	<b>91,6</b>	<b>3,3</b>		
<b>Ужин</b>															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	25,27	27,77	15,51	420,34	0,1	37,53	0	6,51	95,08	55,04	237,69	5	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,27</b>	<b>28,07</b>	<b>56,81</b>	<b>604,04</b>	<b>0,2</b>	<b>37,53</b>	<b>0</b>	<b>7,51</b>	<b>119,98</b>	<b>77,74</b>	<b>287,89</b>	<b>6,8</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,6</b>	<b>38</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>102,27</b>	<b>90,07</b>	<b>386,91</b>	<b>2786,74</b>	<b>1,09</b>	<b>81,43</b>	<b>0,29</b>	<b>15,91</b>	<b>1146,58</b>	<b>355,54</b>	<b>1470,19</b>	<b>20,9</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,5	10,3	39,9	275,0	0	0,5	0,1	0,4	103,6	29,8	126,1	0,5	174	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,0</b>	<b>12,6</b>	<b>96,1</b>	<b>542,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>134,3</b>	<b>56,5</b>	<b>194,3</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	300	11,8	12,0	24,3	252,4	0,1	8,3	0,2	0,7	35,5	35,7	140,5	1,9	100	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,87	6,49	45,95	273,24	0,15	0	0,04	1,38	33,12	41,4	178,02	2,76	181	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,02	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>34,01</b>	<b>39,75</b>	<b>150,21</b>	<b>1094,44</b>	<b>0,57</b>	<b>18,1</b>	<b>0,59</b>	<b>8,24</b>	<b>147,52</b>	<b>138,0</b>	<b>513,12</b>	<b>8,36</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59,4</b>	<b>299,8</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>41,6</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>5,8</b>		
<b>Ужин</b>															
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	29,2	36,5	34,9	585,4	0,3	2,3	0,3	9,8	38,6	132,6	353,2	5,7	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>33,2</b>	<b>36,8</b>	<b>76,2</b>	<b>769,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>63,5</b>	<b>155,3</b>	<b>403,4</b>	<b>7,5</b>		
<b>Ужин 2</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>5,9</b>	<b>38,2</b>	<b>246,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>91,61</b>	<b>99,55</b>	<b>420,11</b>	<b>2952,24</b>	<b>1,13</b>	<b>35,9</b>	<b>0,99</b>	<b>21,24</b>	<b>646,52</b>	<b>409,8</b>	<b>1391,82</b>	<b>25,16</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,9	4,0	38,2	225,0	0,2	0,5	0	3,3	113,5	101,7	206,1	3,3	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>19,92</b>	<b>13,31</b>	<b>79,72</b>	<b>519,36</b>	<b>0,31</b>	<b>3,74</b>	<b>0,09</b>	<b>4,5</b>	<b>397,64</b>	<b>134,6</b>	<b>408,9</b>	<b>5,68</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ГОРОХОВЫЙ	300	11,6	9,4	22,9	222,1	0,3	6,0	0,2	2,6	46,7	44,2	133,6	2,8	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВ. МЯСОМ	250	11,2	19,3	25,2	320,7	0,1	18,7	1,0	3,1	73,1	54,3	157,4	3,0	351	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,2</b>	<b>32,9</b>	<b>131,4</b>	<b>948,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>1,4</b>	<b>9,3</b>	<b>168,9</b>	<b>144,7</b>	<b>403,7</b>	<b>8,5</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>5,8</b>	<b>5,7</b>	<b>41,4</b>	<b>243,6</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>152,7</b>	<b>35,0</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЛОВ МЯСОМ ПТИЦЫ	250	27,8	32,3	43,3	574,5	0,1	2,7	0,3	4,3	33,0	55,2	287,7	2,7	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,8</b>	<b>32,6</b>	<b>84,6</b>	<b>758,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>57,9</b>	<b>77,9</b>	<b>337,9</b>	<b>4,5</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,6</b>	<b>38</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>97,72</b>	<b>88,61</b>	<b>374,92</b>	<b>2698,26</b>	<b>1,19</b>	<b>46,24</b>	<b>1,79</b>	<b>19,7</b>	<b>1040,74</b>	<b>430,2</b>	<b>1512,5</b>	<b>22,68</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16,9</b>	<b>14,99</b>	<b>74,75</b>	<b>501,71</b>	<b>0,27</b>	<b>1,29</b>	<b>0,15</b>	<b>2,06</b>	<b>185,41</b>	<b>95,37</b>	<b>344,26</b>	<b>5,28</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ НА ГОВ, БУЛЬОНЕ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,1	13,6	15,7	232,3	0	9,9	0,2	0,6	59,5	37,0	131,1	2,3	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,7	7,9	48,9	284,9	0,1	0	0,1	0,5	12,5	31,0	94,6	0,7	325	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11,1	8,6	9,1	157,6	0	0,3	0	0,8	47,8	24,9	154,7	1,1	254	2011
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,6</b>	<b>36,1</b>	<b>154,6</b>	<b>1088,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,6</b>	<b>0,7</b>	<b>6,5</b>	<b>170,1</b>	<b>144,2</b>	<b>496,3</b>	<b>6,6</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	10,58	5,41	9,62	132,09	0,03	0	0	0,32	91,51	14,32	127,31	0,48	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,18</b>	<b>5,81</b>	<b>35,62</b>	<b>244,39</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,92</b>	<b>120,91</b>	<b>28,52</b>	<b>146,51</b>	<b>3,48</b>		
<b>Ужин</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,5	41,7	242,1	0,1	0	0	1,4	11,0	8,8	48,7	1,1	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>22,92</b>	<b>21,21</b>	<b>88,02</b>	<b>633,86</b>	<b>0,2</b>	<b>4,64</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	<b>41,34</b>	<b>46,3</b>	<b>210,1</b>	<b>4,78</b>		
<b>Ужин 2</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>5,9</b>	<b>38,2</b>	<b>246,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95,60</b>	<b>84,01</b>	<b>391,19</b>	<b>2715,16</b>	<b>0,84</b>	<b>30,53</b>	<b>0,85</b>	<b>14,68</b>	<b>777,36</b>	<b>350,39</b>	<b>1417,1</b>	<b>20,94</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧ.СО СЛИВ.МАСЛОМ	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20,8</b>	<b>22,5</b>	<b>68,6</b>	<b>564,6</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,4</b>	<b>588,4</b>	<b>84,5</b>	<b>465</b>	<b>1,9</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ГОВ.БУЛЬОНЕ	300	13,1	13,4	24,5	269,9	0,2	5,5	0,2	2,2	31,5	71,3	180,4	3,2	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ РАГУ С ГОВЯЖЬИМ МЯСОМ	250	13,9	26,9	42,5	467,7	0,2	32,4	0,5	9,2	78,7	77,7	228,6	4,2	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,8	2,9	9,7	70,1	0	2,1	0	1,4	20,6	15,0	23,5	0,8		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>35,4</b>	<b>43,8</b>	<b>155,1</b>	<b>1157,3</b>	<b>0,6</b>	<b>40,0</b>	<b>0,7</b>	<b>14,8</b>	<b>165,4</b>	<b>198,9</b>	<b>520,8</b>	<b>10,2</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ШОКОЛАД	100	9,8	34,7	50,4	554	0,1	0	0	0,8	352	68	309	1,5		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,2</b>	<b>35,3</b>	<b>80,0</b>	<b>687</b>	<b>0,12</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>382</b>	<b>84</b>	<b>334</b>	<b>6,5</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ПОЛБЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,2	6,0	54,5	307,8	0,2	0	0	0,1	41,9	46,4	196,7	3,3	323	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,1</b>	<b>20,9</b>	<b>98,3</b>	<b>656,8</b>	<b>0,40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>90,8</b>	<b>83,7</b>	<b>335,9</b>	<b>6,2</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,6</b>	<b>38</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95,5</b>	<b>126,6</b>	<b>439,8</b>	<b>3294,5</b>	<b>1,41</b>	<b>59,4</b>	<b>1,07</b>	<b>20,3</b>	<b>1490,2</b>	<b>489,1</b>	<b>1887,7</b>	<b>25,6</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,6</b>	<b>14,1</b>	<b>63,0</b>	<b>447,7</b>	<b>0,19</b>	<b>1</b>	<b>0,11</b>	<b>1,5</b>	<b>437,9</b>	<b>52,7</b>	<b>324,2</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
СУП РИСОВЫЙ НА ГОВ.БУЛЬОНЕ	300	11,08	5,54	14,57	152,91	0,03	1,2	0,03	0,24	18,06	20,47	102,34	1,44		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	13,0	6,4	190,5	0	0,2	0	0,4	9,2	12,9	102,0	1,5	280	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	80	2,01	2,28	5,19	49,29	0,02	14,31	0,06	0,16	47,7	15,37	31,27	0,64	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>39,19</b>	<b>26,99</b>	<b>136,70</b>	<b>947,63</b>	<b>0,32</b>	<b>15,71</b>	<b>0,09</b>	<b>3,73</b>	<b>111,70</b>	<b>91,77</b>	<b>361,41</b>	<b>6,51</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>3,6</b>	<b>4,3</b>	<b>55,8</b>	<b>279,1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>41,0</b>	<b>22,2</b>	<b>55,2</b>	<b>3,8</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЛОВ С ГОВ.МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВ.КРУПЫ	250	29,7	29,2	40,0	540,5	0,2	2,0	0,2	6,5	40,3	54,8	382,4	4,4	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>33,7</b>	<b>29,5</b>	<b>81,3</b>	<b>724,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>65,2</b>	<b>77,5</b>	<b>432,6</b>	<b>6,2</b>		
<b>Ужин 2</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>5,9</b>	<b>38,2</b>	<b>246,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>102,09</b>	<b>80,79</b>	<b>375,00</b>	<b>2645,43</b>	<b>0,85</b>	<b>29,71</b>	<b>0,40</b>	<b>13,33</b>	<b>915,40</b>	<b>280,17</b>	<b>1393,4</b>	<b>1</b>	<b>20,91</b>	

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16,9</b>	<b>14,99</b>	<b>74,75</b>	<b>501,71</b>	<b>0,27</b>	<b>1,29</b>	<b>0,15</b>	<b>2,06</b>	<b>185,41</b>	<b>95,37</b>	<b>344,26</b>	<b>5,28</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ПШЕНИЧНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	11,0	4,1	19,7	160,7	0,1	8,8	0,4	0,5	35,2	33,5	73,4	1,2	87	2011
ПЛОВ С ГОВ.МЯСОМ	250	28,5	29,2	43,9	550,4	0,1	2,0	0,2	4,7	25,0	60,0	294,2	3,9	265	2011
САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,12	8,08	5,28	98,4	0,02	12	0,2	3,68	30,4	15,2	28,8	0,8	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>48,22</b>	<b>41,98</b>	<b>147,28</b>	<b>1159,1</b>	<b>0,42</b>	<b>22,8</b>	<b>0,8</b>	<b>10,88</b>	<b>125,2</b>	<b>143,6</b>	<b>484,7</b>	<b>7,9</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59,4</b>	<b>299,8</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>41,6</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>5,8</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,87	6,49	45,95	273,24	0,15	0	0,04	1,38	33,12	41,4	178,02	2,76	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24,17</b>	<b>22,09</b>	<b>92,05</b>	<b>663,34</b>	<b>0,25</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>5,18</b>	<b>68,22</b>	<b>79,7</b>	<b>336,82</b>	<b>6,16</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,6</b>	<b>38</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>102,69</b>	<b>87,66</b>	<b>411,28</b>	<b>2852,75</b>	<b>1,04</b>	<b>41,49</b>	<b>0,99</b>	<b>18,92</b>	<b>684,03</b>	<b>380,67</b>	<b>1458,78</b>	<b>25,94</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	8,0	29,8	215,2	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>16,92</b>	<b>17,31</b>	<b>71,32</b>	<b>509,56</b>	<b>0,11</b>	<b>3,74</b>	<b>0,09</b>	<b>2,1</b>	<b>399,14</b>	<b>50,1</b>	<b>300,8</b>	<b>2,78</b>		
<b>Обед</b>															
СУП РАССОЛЬНИК НА ГОВ, БУЛЬОНЕ	300	8,7	8,2	15,3	170,4	0,1	5,8	0,3	0,7	37,8	32,1	119,1	1,6	74	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,7	7,9	48,9	284,9	0,1	0	0,1	0,5	12,5	31,0	94,6	0,7	325	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	9,6	5,8	3,6	105,9	0,1	0,6	0,2	1,4	18,4	18,1	93,4	0,4	253	2011
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>31,7</b>	<b>27,9</b>	<b>148,7</b>	<b>974,8</b>	<b>0,5</b>	<b>9,8</b>	<b>1,0</b>	<b>7,2</b>	<b>119,0</b>	<b>132,5</b>	<b>423,0</b>	<b>5,2</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>44,5</b>	<b>216,4</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>35,8</b>	<b>20</b>	<b>43</b>	<b>5,4</b>		
<b>Ужин</b>															
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВ, МЯСОМ	250	11,2	19,3	25,2	320,7	0,1	18,7	1,0	3,1	73,1	54,3	157,4	3,0	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>19,6</b>	<b>66,5</b>	<b>504,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>	<b>98,0</b>	<b>77,0</b>	<b>207,6</b>	<b>4,8</b>		
<b>Ужин 2</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>5,9</b>	<b>38,2</b>	<b>246,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,72</b>	<b>73,31</b>	<b>369,22</b>	<b>2451,96</b>	<b>0,87</b>	<b>47,24</b>	<b>2,09</b>	<b>14,2</b>	<b>911,54</b>	<b>315,6</b>	<b>1194,4</b>	<b>18,98</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" МОЛ. СО СЛИВ.МАСЛОМ	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20,8</b>	<b>22,5</b>	<b>68,6</b>	<b>564,6</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,4</b>	<b>588,4</b>	<b>84,5</b>	<b>465</b>	<b>1,9</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,2	13,5	10,8	211,8	0	15,3	0,2	0,3	60,5	33,2	122,9	1,6	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ ИЛИ ИЗЮМОМ	60	0,8	3,5	7,7	66,1	0	1,8	0	1,6	19,3	11,2	24,5	0,7	32	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>38,4</b>	<b>38,47</b>	<b>138,74</b>	<b>1059,13</b>	<b>0,27</b>	<b>18,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,63</b>	<b>129,24</b>	<b>103,03</b>	<b>386,1</b>	<b>6,83</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	8,4	36,1	237,5	0,1	0	0,1	0,5	10,1	6,8	38,9	0,4	467	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,1</b>	<b>8,8</b>	<b>62,1</b>	<b>349,8</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>39,5</b>	<b>21,0</b>	<b>58,1</b>	<b>3,4</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,66	6,35	37,26	229,08	0,11	0	0,04	0,97	51,06	28,98	195,96	1,38	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/25	11,3	11,7	7,4	179,8	0	1,1	0	1,5	14,2	14,6	104,6	1,6	286	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,26</b>	<b>20,75</b>	<b>88,26</b>	<b>624,88</b>	<b>0,21</b>	<b>1,9</b>	<b>0,24</b>	<b>4,67</b>	<b>96,16</b>	<b>70,88</b>	<b>358,76</b>	<b>4,88</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,6</b>	<b>38</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>94,56</b>	<b>94,62</b>	<b>395,50</b>	<b>2827,21</b>	<b>0,87</b>	<b>35,0</b>	<b>0,71</b>	<b>14,80</b>	<b>1116,90</b>	<b>317,41</b>	<b>1499,96</b>	<b>17,81</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	4,9	4,9	17,5	135,4	0,2	0,6	0	0	136,1	35,6	124,5	0,8	113	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>10,4</b>	<b>7,2</b>	<b>73,7</b>	<b>402,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>166,8</b>	<b>62,3</b>	<b>192,7</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВ.БУЛЬОНЕ	300	11,6	9,4	22,9	222,1	0,3	6,0	0,2	2,6	46,7	44,2	133,6	2,8	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>36,1</b>	<b>35,0</b>	<b>130,7</b>	<b>982,2</b>	<b>0,7</b>	<b>21,8</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>148,0</b>	<b>139,8</b>	<b>448,6</b>	<b>8,4</b>		
<b>Полдник</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>7,3</b>	<b>7,6</b>	<b>56,3</b>	<b>327,0</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>158,5</b>	<b>39,0</b>	<b>148</b>	<b>3,6</b>		
<b>Ужин</b>															
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,7	7,9	48,9	284,9	0,1	0	0,1	0,5	12,5	31,0	94,6	0,7	325	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>14,72</b>	<b>22,91</b>	<b>92,92</b>	<b>635,56</b>	<b>0,30</b>	<b>4,04</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>56,64</b>	<b>67,5</b>	<b>236,4</b>	<b>3,88</b>		
<b>Ужин 2</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>5,9</b>	<b>38,2</b>	<b>246,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,52</b>	<b>78,61</b>	<b>391,82</b>	<b>2594,06</b>	<b>1,34</b>	<b>38,04</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>789,54</b>	<b>344,6</b>	<b>1245,7</b>	<b>19,68</b>		

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,5	10,3	39,9	275,0	0	0,5	0,1	0,4	103,6	29,8	126,1	0,5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20,1</b>	<b>22,8</b>	<b>81,7</b>	<b>615,6</b>	<b>0,11</b>	<b>1,1</b>	<b>0,19</b>	<b>1,6</b>	<b>510,0</b>	<b>80,3</b>	<b>419,1</b>	<b>2,4</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ НА ГОВ, БУЛЬОНЕ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,1	13,6	15,7	232,3	0	9,9	0,2	0,6	59,5	37,0	131,1	2,3	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	0,25	0	0,04	0,7	22,08	162,84	242,88	5,52	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/25	11,3	11,7	7,4	179,8	0	1,1	0	1,5	14,2	14,6	104,6	1,6	286	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,02	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>41,35</b>	<b>42,64</b>	<b>154,13</b>	<b>1168,64</b>	<b>0,47</b>	<b>20,8</b>	<b>0,59</b>	<b>8,76</b>	<b>159,18</b>	<b>265,34</b>	<b>596,48</b>	<b>12,12</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	12,33	6,3	11,21	153,9	0,04	0	0	0,37	106,62	16,69	148,34	0,56	224	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>13,73</b>	<b>6,9</b>	<b>40,81</b>	<b>286,9</b>	<b>0,06</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>1,17</b>	<b>136,62</b>	<b>32,69</b>	<b>173,34</b>	<b>5,56</b>		
<b>Ужин</b>															
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	11,4	9,1	50,2	1,2	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>23,0</b>	<b>21,3</b>	<b>89,2</b>	<b>640,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	<b>46,5</b>	<b>47,4</b>	<b>209,0</b>	<b>4,6</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,6</b>	<b>38</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>107,18</b>	<b>97,74</b>	<b>403,64</b>	<b>2940,14</b>	<b>0,92</b>	<b>39,3</b>	<b>0,78</b>	<b>16,73</b>	<b>1115,90</b>	<b>463,73</b>	<b>1629,92</b>	<b>25,48</b>		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>16,72</b>	<b>14,21</b>	<b>63,22</b>	<b>449,36</b>	<b>0,19</b>	<b>4,24</b>	<b>0,11</b>	<b>1,5</b>	<b>433,14</b>	<b>51,9</b>	<b>326,8</b>	<b>3,88</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	8,8	8,2	24,3	205,4	0,1	7,9	0,2	0,8	30,9	33,3	114,6	1,8	100	2008
ПЛОВ С ГОВ.МЯСОМ	250	18,2	20,5	43,3	430,5	0	1,7	0,2	4,4	19,8	47,2	206,0	2,5	265	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>35,4</b>	<b>32,3</b>	<b>143,9</b>	<b>1007,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,2</b>	<b>0,6</b>	<b>8,6</b>	<b>94,0</b>	<b>127,0</b>	<b>428,5</b>	<b>6,7</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ШОКОЛАД	100	9,8	34,7	50,4	554	0,1	0	0	0,8	352	68	309	1,5		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,2</b>	<b>35,3</b>	<b>80,0</b>	<b>687</b>	<b>0,12</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>382</b>	<b>84</b>	<b>334</b>	<b>6,5</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	12,8	3,8	26,9	193,1	0,4	0	0	5,3	50,3	46,4	117,8	3,6	99	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>18,7</b>	<b>70,7</b>	<b>542,1</b>	<b>0,60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>99,2</b>	<b>83,7</b>	<b>257,0</b>	<b>6,5</b>		
<b>Ужин 2</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>5,9</b>	<b>38,2</b>	<b>246,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95,02</b>	<b>106,41</b>	<b>396,02</b>	<b>2933,16</b>	<b>1,25</b>	<b>32,24</b>	<b>0,91</b>	<b>19,4</b>	<b>1267,94</b>	<b>382,6</b>	<b>1566,3</b>	<b>24,38</b>		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурь	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>22,6</b>	<b>22,69</b>	<b>74,95</b>	<b>597,31</b>	<b>0,28</b>	<b>1,89</b>	<b>0,14</b>	<b>1,46</b>	<b>547,01</b>	<b>118,87</b>	<b>517,46</b>	<b>4,48</b>		
<b>Обед</b>															
СУП РАССОЛЬНИК НА ГОВ, БУЛЬОНЕ	300	8,7	8,2	15,3	170,4	0,1	5,8	0,3	0,7	37,8	32,1	119,1	1,6	74	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	18,2	30,6	42,5	519,4	0,3	32,9	0,5	9,2	83,8	81,6	260,3	4,0	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,8	2,9	9,7	70,1	0	2,1	0	1,4	20,6	15,0	23,5	0,8		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>35,3</b>	<b>42,3</b>	<b>138,7</b>	<b>1080,3</b>	<b>0,6</b>	<b>40,8</b>	<b>0,8</b>	<b>13,3</b>	<b>173,3</b>	<b>163,4</b>	<b>486,9</b>	<b>8,4</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59,4</b>	<b>299,8</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>41,6</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>5,8</b>		
<b>Ужин</b>															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	25,27	27,77	15,51	420,34	0,1	37,53	0	6,51	95,08	55,04	237,69	5	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,27</b>	<b>28,07</b>	<b>56,81</b>	<b>604,04</b>	<b>0,2</b>	<b>37,53</b>	<b>0</b>	<b>7,51</b>	<b>119,98</b>	<b>77,74</b>	<b>287,89</b>	<b>6,8</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,6</b>	<b>38</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>100,57</b>	<b>101,66</b>	<b>367,66</b>	<b>2810,25</b>	<b>1,18</b>	<b>96,22</b>	<b>0,94</b>	<b>23,07</b>	<b>1145,49</b>	<b>422,01</b>	<b>1585,25</b>	<b>26,28</b>		