

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,8	9,1	25,8	213,0	0,14	0,52	0,04	0,08	0,15	122,62	50,11	170,72	1,30	255,92	10,98	0,02	0,00	184	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	461	16,6	24,0	67,8	553,0	0,22	0,56	0,20	1,24	0,33	167,06	66,65	283,03	3,48	393,51	20,16	0,04	0,01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	300/10/10	11,8	15,8	19,4	267,4	0,12	7,79	0,24	0,00	0,13	44,31	38,64	155,72	2,27	736,76	9,60	0,07	0,00	8	2010	
ГУЛЯШ	90	13,2	33,1	3,6	365,6	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	950	39,4	57,0	138,3	1 223,6	0,67	14,43	0,30	0,11	0,36	147,06	105,47	452,66	8,59	1 507,61	22,36	0,16	0,02			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	230	0,3	0,1	16,7	68,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,40	5,72	7,92	0,75	26,55	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,6	25,5	16,5	358,1	0,20	0,80	0,00	0,00	0,10	19,38	28,75	165,67	2,46	329,03	6,12	0,05	0,00	282	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	200	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МОРОЖЕНОЕ	80	3,6	26,1	20,0	326,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00			
Итого за прием пищи:	810	32,2	60,8	131,0	1 198,9	0,52	25,68	0,12	0,09	0,35	133,45	110,76	402,53	11,11	1 979,83	26,02	0,12	0,00			
Вечерник																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		93,9	146,8	362,6	3 153,1	1,45	41,27	0,65	1,44	1,29	663,97	22,40	912,11	23,93	4 199,50	68,54	0,35	0,03			

ООО "ЗОК "Березка"

Сезон лето 2023г.

Утверждаю

Директор

О.В. Колескина



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	23,1	17,4	40,1	412,6	0,08	0,59	0,10	0,38	0,38	264,46	36,42	293,36	0,98	289,38	5,80	0,02	0,00	46	2010	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	24,9	186,7	0,05	1,04	0,03	0,00	0,22	208,40	34,02	161,69	0,75	337,80	18,00	0,00	0,00	100	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	445	40,2	42,8	90,8	914,1	0,20	1,63	0,29	0,53	0,63	747,56	87,94	639,45	2,55	674,68	23,80	0,01	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ	300	6,6	5,3	16,3	134,8	0,17	6,97	0,27	0,27	0,19	8,08	35,30	87,18	2,44	992,56	13,73	0,09	0,00	60	2010	
ЗРАЗЫ "ЛАКОМКА"	100	13,8	21,7	13,9	305,3	0,17	0,79	0,02	0,19	0,13	40,84	25,86	157,85	2,17	298,58	8,15	0,05	0,00			
РАГУ ОВОЩНОЕ*	200	4,0	7,9	23,0	181,1	0,14	17,63	0,90	0,00	0,12	67,72	47,15	105,96	2,07	690,32	8,60	0,05	0,00	30	2010	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	940	31,0	36,4	114,0	902,9	0,60	30,37	1,20	0,46	0,51	152,10	131,27	438,39	9,64	2 162,09	35,33	0,20	0,00			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,0	0,0	0,8	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,10	0,36	0,02	1,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	228	0,2	0,0	16,7	67,8	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,45	5,73	7,78	0,76	27,24	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
БЕФСТРОГАНОВ*	50/50	13,8	39,4	5,4	432,4	0,34	0,99	0,02	0,00	0,11	32,83	22,55	145,54	1,55	328,54	8,79	0,07	0,00	375	1996	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ВЫПЕЧКА (ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ)	60	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,32	0,86	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010	
Итого за прием пищи:	830	28,8	48,4	129,1	1 069,8	0,58	14,70	0,13	0,11	0,24	107,84	94,49	357,65	6,42	731,05	14,16	0,11	0,01			
Вечерник																					
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		106,2	127,8	358,6	3 016,6	0,88	48,74	1,62	1,10	1,39	1 271,95	349,43	1 281,62	19,37	3 595,06	73,29	0,32	0,01			



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,4	29,8	206,9	0,05	0,52	0,04	0,08	0,13	109,56	26,65	117,85	0,41	180,02	9,46	0,02	0,00	184	2008	
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	130	17,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,00	196,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	545	26,9	17,9	76,1	574,5	0,11	0,56	0,11	0,23	0,82	345,75	38,78	355,97	1,67	253,36	9,46	0,02	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	13,5	12,6	23,2	260,0	0,17	11,53	0,27	0,27	0,19	43,01	45,65	177,32	2,79	992,56	13,73	0,09	0,00		2007	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	16,5	33,3	1,2	370,6	0,30	0,56	0,02	0,22	0,13	15,78	22,12	160,87	1,89	338,35	9,29	0,07	0,00	289	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ*	150	5,5	4,9	34,9	205,7	0,07	0,00	0,02	0,08	0,03	29,26	10,55	42,30	0,99	64,66	0,77	0,01	0,01	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	890	42,1	52,3	120,1	1 118,0	0,66	17,07	0,32	0,57	0,42	123,51	101,28	467,89	8,63	1 576,20	28,64	0,18	0,01			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,61	3,25	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	230	1,9	1,4	38,2	172,7	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	12,91	5,95	17,97	0,54	32,26	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	19,6	32,6	29,4	489,8	0,36	14,89	0,01	0,00	0,22	27,07	57,26	242,00	3,51	1 346,20	16,28	0,10	0,00	276	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,06	15,00	0,04	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	740	31,9	36,0	139,4	1 012,3	0,61	42,48	0,13	0,00	0,39	81,41	155,29	396,95	8,51	2 185,62	20,64	0,10	0,00			
Вечерник																					
ОБЕРЕЖЕНКА	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00			
Всего за день:		112,5	113,8	390,3	3 058,3	1,44	60,61	0,62	0,80	1,85	765,88	323,70	1 392,38	19,51	4 327,44	76,74	0,33	0,01			



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	7,8	37,0	244,8	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	445	17,4	26,5	78,7	623,9	0,18	0,56	0,20	0,23	0,18	397,87	58,50	333,78	2,38	282,51	10,18	0,02	0,00			
Обед																					
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	50	0,6	0,0	2,4	12,6	0,04	50,00	0,13	0,00	0,03	3,60	4,95	7,20	0,45	81,50	1,50	0,01	0,00		2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	14,1	13,3	22,6	266,6	0,12	6,18	0,25	0,00	0,14	32,54	34,77	148,25	2,41	632,94	8,83	0,07	0,00	101	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,9	20,9	12,9	295,5	0,07	0,11	0,03	0,05	0,12	33,51	20,35	144,26	1,40	141,54	1,87	0,00	0,00	314	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	200	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	920	39,8	42,8	131,6	1 072,8	0,51	68,58	0,45	0,14	0,52	183,50	121,20	509,82	8,71	2 067,02	28,10	0,13	0,00			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,11	8,09	14,50	2,81	0,71	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,5	3,8	7,3	113,7	0,08	0,82	0,02	0,06	0,07	30,73	30,13	176,09	1,22	299,77	93,31	0,43	0,02	235	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	0,4	8,0	2,2	82,7	0,01	0,04	0,04	0,15	0,01	5,68	1,16	4,70	0,07	7,13	0,08	0,00	0,00	360	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ВЫПЕЧКА (ПИРОЖОК ПЕСОЧНЫЙ С ЯБЛОКАМИ)	60	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	419	2011	
Итого за прием пищи:	810	27,3	20,7	131,3	821,7	0,30	2,02	0,09	0,32	0,24	104,37	93,16	379,76	5,66	563,83	97,76	0,47	0,03			
Вечерник																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		91,0	95,2	371,0	2 717,7	1,05	75,72	0,77	0,69	1,18	903,85	303,35	1 389,86	19,56	3 206,07	136,04	0,65	0,03			

Утверждаю
 Директор
 О.В. Колескина



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ	110	23,1	17,4	40,1	412,6	0,08	0,59	0,10	0,38	0,38	264,46	36,42	293,36	0,98	289,38	5,80	0,02	0,00	46	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	34,1	36,1	81,8	791,7	0,15	0,63	0,26	0,53	0,42	551,45	59,55	485,18	2,54	362,72	5,80	0,02	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	300	11,3	12,7	14,3	217,5	0,09	9,25	0,31	0,00	0,14	58,43	36,72	131,70	2,42	561,25	10,97	0,06	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,7	10,3	11,8	204,0	0,11	5,48	0,95	0,00	0,11	56,70	51,10	214,00	1,41	597,41	125,98	0,59	0,02	48	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	200	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	960	38,5	31,8	121,4	930,2	0,50	41,17	1,38	0,09	0,49	226,27	154,03	549,60	9,03	2 460,66	154,65	0,70	0,02		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,0	0,0	0,8	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,10	0,36	0,02	1,40	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,61	3,25	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	228	0,1	0,0	16,5	66,4	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,77	3,35	3,33	0,32	12,36	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
ТЕФТЕЛИ	100/100	16,6	30,2	14,5	396,2	0,20	0,88	0,03	0,34	0,12	28,81	22,62	159,92	2,09	324,86	8,97	0,06	0,00	63	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	50	7,3	9,3	2,6	123,2	0,03	0,26	0,11	1,10	0,21	75,18	10,26	109,76	1,01	140,00	14,00	0,02	0,01	43	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	41,0	48,6	141,6	1 166,5	0,49	6,16	0,18	1,55	0,46	189,55	78,89	446,83	8,51	793,10	28,84	0,11	0,03		
Вечерник																				
ОБЕРЕЖЕНКА	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00		
Всего за день:		123,4	122,7	377,8	3 123,6	1,18	48,46	1,85	2,17	1,58	1 179,34	318,22	1 638,54	20,56	3 908,84	207,29	0,86	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	7,8	37,0	244,8	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	130	17,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,00	196,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	461	28,2	18,3	83,3	612,4	0,17	0,56	0,11	0,23	0,83	347,07	47,50	380,08	2,08	282,51	10,18	0,02	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	300/10/10	11,5	15,8	13,3	241,9	0,11	10,23	0,25	0,00	0,12	56,67	35,39	137,72	2,22	614,55	9,18	0,06	0,00	95	2008
ГУЛЯШ	90	13,2	33,1	3,6	365,6	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	920	36,3	56,0	131,4	1 176,7	0,63	24,44	0,39	0,00	0,31	129,40	122,44	464,06	7,95	1 374,58	20,43	0,12	0,00		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,61	3,25	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	228	0,9	0,0	38,7	158,1	0,00	0,02	0,00	0,00	0,03	30,05	6,33	19,21	0,30	34,76	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	300	18,7	53,3	44,2	734,1	0,57	24,14	0,69	0,00	0,30	60,84	89,20	281,32	4,35	1 859,02	21,71	0,15	0,00	24	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
ВЫПЕЧКА (ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ)	100	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	780	28,7	56,0	116,6	1 089,0	0,74	27,80	0,69	0,00	0,38	110,92	122,39	395,38	8,33	2 113,96	25,10	0,15	0,00		
Вечерник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		99,5	135,2	378,8	3 145,8	1,58	53,38	1,22	0,23	1,79	821,44	321,06	1 410,73	18,66	4 097,81	55,71	0,32	0,00		

ООО "ЗОК "Берёзка"

Сезон лето 2023 г.



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мкг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,8	9,1	25,8	213,0	0,14	0,52	0,04	0,08	0,15	122,62	50,11	170,72	1,30	255,92	10,98	0,02	0,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	24,9	186,7	0,05	1,04	0,03	0,00	0,22	208,40	34,02	161,69	0,75	337,80	18,00	0,00	0,00	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	23,9	34,5	76,5	714,5	0,26	1,56	0,23	0,23	0,40	605,72	101,63	516,81	2,87	641,22	28,98	0,02	0,00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	300	11,2	13,2	15,9	226,7	0,09	6,97	0,23	0,00	0,13	50,35	38,55	135,95	2,56	648,73	11,36	0,06	0,00	6а	2010
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	23,2	22,0	34,3	429,6	0,12	27,81	0,02	0,17	0,18	83,76	57,56	253,77	4,02	665,36	13,88	0,10	0,01	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	40,6	36,6	105,8	915,5	0,32	34,79	0,26	0,17	0,36	158,05	112,10	456,20	9,04	1 424,38	28,60	0,17	0,01		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	0,1	0,2	0,5	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,03	0,50	0,01	0,58	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,61	3,25	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	260	0,2	0,2	16,2	67,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,78	3,28	3,47	0,31	11,54	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
ПЛОВ*	300	18,7	43,4	61,7	713,3	0,39	2,14	0,40	0,09	0,15	34,65	65,23	250,11	2,46	458,67	8,98	0,11	0,01	58	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,06	15,00	0,04	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	30,8	46,8	171,1	1 230,7	0,62	22,16	0,45	0,09	0,32	93,41	160,19	412,93	7,46	1 222,73	13,83	0,12	0,01		
Вечерник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		101,5	118,3	377,6	2 989,7	1,28	60,53	0,94	0,49	1,08	1 118,96	407,20	1 585,41	19,68	3 299,87	71,41	0,31	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,4	29,8	206,9	0,05	0,52	0,04	0,08	0,13	109,56	26,65	117,85	0,41	180,02	9,46	0,02	0,00	184	2008	
КРУАССАН	100	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,5	18,0	44,0	361,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	545	15,7	35,2	115,5	838,0	0,11	0,56	0,11	0,23	0,17	120,26	38,78	159,67	1,67	253,36	9,46	0,02	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ, СМЕТАНОЙ,	300/12/20	11,2	12,9	12,7	212,4	0,11	6,20	0,31	0,00	0,12	38,01	33,24	133,44	1,99	581,26	8,61	0,06	0,00	11	2010	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100	27,3	21,7	7,4	366,3	0,33	21,23	9,24	0,00	2,29	41,26	29,27	393,90	8,60	529,79	12,43	0,27	0,05	56	2010	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	920	52,4	42,6	123,6	1 118,6	0,65	32,42	9,60	0,11	2,52	153,46	99,52	671,07	14,86	1 377,74	26,91	0,37	0,07			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008	
МОЛОКО ТОПЛЁНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	230	6,2	5,4	10,9	116,7	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,11	29,09	189,50	2,01	0,71	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	33,9	35,0	0,0	451,4	0,11	1,50	0,05	0,00	0,20	28,87	28,82	240,82	2,00	441,50	7,48	0,19	0,00	450	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	200	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	780	48,5	45,2	112,0	1 055,6	0,47	29,95	0,10	0,09	0,46	166,79	104,30	479,02	10,41	1 976,40	26,38	0,26	0,00			
Вечерник																					
ОБЕРЕЖЕНКА	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00			
Всего за день:		132,5	134,6	378,5	3 297,7	1,35	66,41	9,86	0,43	3,36	894,92	294,09	1 652,86	29,11	3 888,21	80,75	0,68	0,07			



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,4	29,8	206,9	0,05	0,52	0,04	0,08	0,13	109,56	26,65	117,85	0,41	180,02	9,46	0,02	0,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	461	16,1	26,1	71,5	586,0	0,12	0,56	0,20	0,23	0,17	396,55	43,19	230,16	2,59	317,61	18,64	0,04	0,01		
Обед																				
ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК	50	1,5	0,3	3,7	29,0	0,01	4,80	13,50	0,00	0,50	10,00	8,50	33,50	0,50	86,50	0,00	0,00	0,85		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	300	7,7	3,9	18,5	140,4	0,13	9,18	0,24	0,00	0,13	25,67	29,10	67,40	1,17	645,43	6,24	0,04	0,00	87	2012
АЗУ	250	22,3	25,0	22,1	402,5	0,15	8,75	0,01	0,00	0,00	32,50	52,50	256,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	950	38,2	30,7	111,7	881,8	0,42	22,73	13,75	0,00	0,70	106,49	113,65	446,85	8,42	1 008,19	9,60	0,04	0,85		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,61	3,25	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	300	2,9	3,3	93,0	416,9	0,03	0,02	0,00	0,00	0,04	25,61	13,25	38,97	1,80	150,96	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
ТЕФТЕЛИ	100/100	16,6	30,2	14,5	396,2	0,20	0,88	0,03	0,34	0,12	28,81	22,62	159,92	2,09	324,86	8,97	0,06	0,00	63	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00	2008	
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,06	15,00	0,04	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	930	36,1	40,1	165,4	1 171,5	0,54	29,59	0,18	0,45	0,33	125,03	135,61	372,59	8,46	1 261,74	14,35	0,08	0,02		
Вечерник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		98,7	105,1	450,4	3 165,8	1,15	53,46	14,16	0,68	0,78	751,19	328,10	793,72	12,85	2 022,31	32,99	0,15	0,03		



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	23,1	17,4	40,1	412,6	0,08	0,59	0,10	0,38	0,38	264,46	36,42	293,36	0,98	289,38	5,80	0,02	0,00	46	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	24,9	186,7	0,05	1,04	0,03	0,00	0,22	208,40	34,02	161,69	0,75	337,80	18,00	0,00	0,00	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	39,0	39,0	91,1	875,0	0,21	1,63	0,29	1,54	0,77	505,01	81,35	659,94	3,17	738,93	32,98	0,04	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	8,6	9,6	18,5	195,8	0,06	1,05	0,25	0,00	0,07	27,91	17,02	80,15	1,03	127,21	1,48	0,02	0,01	13	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,9	20,9	12,9	295,5	0,07	0,11	0,03	0,05	0,12	33,51	20,35	144,26	1,40	141,54	1,87	0,00	0,00	314	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	200	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	33,8	39,1	119,1	966,3	0,42	26,00	0,40	0,14	0,42	167,99	100,98	424,35	6,84	1 459,52	20,25	0,07	0,01		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,0	0,0	0,8	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,10	0,36	0,02	1,40	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,61	3,25	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	228	0,1	0,0	16,5	66,4	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,77	3,35	3,33	0,32	12,36	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11,9	13,8	4,9	193,2	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	10,80	19,20	123,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	91,1	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
ВЫПЕЧКА (ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ)	100	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	740	29,2	23,0	36,5	822,3	0,32	6,14	0,05	0,11	0,13	99,63	66,41	302,91	7,89	340,84	5,90	0,03	0,02		
Вечерник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		108,1	101,3	271,2	2 792,0	1,03	35,79	0,74	1,79	1,32	1 034,40	282,09	1 486,53	18,22	2 551,65	59,13	0,14	0,04		



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,1	7,6	31,1	221,6	0,11	0,52	0,04	0,08	0,15	120,81	32,31	162,56	1,61	234,41	9,00	0,00	0,03	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	445	18,1	26,3	72,8	600,7	0,18	0,56	0,20	0,23	0,19	407,80	55,44	354,38	3,17	307,75	9,00	0,00	0,03			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	300/10/10	11,8	15,8	19,4	267,4	0,12	7,79	0,24	0,00	0,13	44,31	38,64	155,72	2,27	736,76	9,60	0,07	0,00	8	2010	
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	33,9	35,0	0,0	451,4	0,11	1,50	0,05	0,00	0,20	28,87	28,82	240,82	2,00	441,50	7,48	0,19	0,00	450	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	972	57,1	58,6	126,6	1 261,9	0,40	14,28	0,34	0,11	0,44	137,95	126,10	580,85	7,92	1 431,26	22,91	0,32	0,01			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,61	3,25	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	250	3,8	4,9	52,9	271,4	0,04	0,02	0,01	0,00	0,03	24,11	13,25	47,97	1,35	65,96	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	26,0	32,0	43,4	565,9	0,30	19,21	0,07	0,37	0,35	104,33	79,50	354,68	5,19	1 737,41	26,13	0,13	0,00	66	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	36,5	35,2	130,4	988,9	0,52	40,35	0,09	0,37	0,47	178,17	124,37	493,39	12,65	2 407,75	33,98	0,16	0,00			
Вечерник																					
ОБЕРЕЖЕНКА	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,04	0,48	0,03	0,00	0,21	202,30	22,40	153,60	0,16	280,00	18,00	0,03	0,00			
Всего за день:		125,2	131,2	399,2	3 291,7	1,18	55,69	0,67	0,71	1,34	950,33	341,56	1 630,19	25,25	4 492,72	83,89	0,51	0,04			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,4	29,8	206,9	0,05	0,52	0,04	0,08	0,13	109,56	26,65	117,85	0,41	180,02	9,46	0,02	0,00	184	2008
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	130	17,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,00	196,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	0,05	0,78	0,02	0,00	0,17	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	461	31,3	22,6	84,6	669,4	0,16	1,30	0,13	0,23	0,98	493,42	56,09	469,26	1,30	465,37	22,96	0,02	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250/10/20	11,0	12,3	9,0	191,7	0,09	12,07	0,26	0,00	0,12	60,37	30,70	122,77	2,09	480,21	8,43	0,06	0,00	7	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,9	20,9	12,9	295,5	0,07	0,11	0,03	0,05	0,12	33,51	20,35	144,26	1,40	141,54	1,87	0,00	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	900	39,0	41,4	136,9	1 076,3	0,38	18,76	0,33	0,16	0,36	172,71	90,66	414,72	8,55	999,79	16,97	0,09	0,02		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,04	4,00	0,00	0,00	0,01	17,30	10,70	29,00	3,04	21,30	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	300	19,6	45,4	61,7	734,1	0,41	2,14	0,40	0,09	0,15	35,00	66,38	257,98	2,54	475,77	9,38	0,11	0,01	58	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
ВЫПЕЧКА (ПИЦЦА ДЕТСКАЯ)	50	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,32	0,86	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	465	2012
Итого за прием пищи:	700	29,7	48,1	140,7	1 115,5	0,60	14,73	0,48	0,09	0,24	77,55	101,73	371,79	6,66	794,51	13,77	0,11	0,01		
Вечерник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		108,2	118,6	413,3	3 166,6	1,22	39,35	0,97	0,48	1,83	964,98	281,58	1 436,77	19,55	2 280,97	53,70	0,25	0,03		



14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	7,8	37,0	244,8	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	445	17,4	26,5	78,7	623,9	0,18	0,56	0,20	0,23	0,18	397,87	58,50	333,78	2,38	282,51	10,18	0,02	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	13,5	12,6	23,2	260,0	0,17	11,53	0,27	0,27	0,19	43,01	45,65	177,32	2,79	992,56	13,73	0,09	0,00	45	2007
ТЕФТЕЛИ	100/100	16,6	30,2	14,5	396,2	0,20	0,88	0,03	0,34	0,12	28,81	22,62	159,92	2,09	324,86	8,97	0,06	0,00	63	2010
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	940	42,2	50,7	157,3	1 255,1	0,58	24,96	0,41	0,72	0,44	146,55	137,54	536,90	9,07	1 811,75	28,04	0,19	0,01		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,11	8,09	14,50	2,81	0,71	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100	27,3	21,7	7,4	366,3	0,33	21,23	9,24	0,00	2,29	41,26	29,27	393,90	8,60	529,79	12,43	0,27	0,05	56	2010
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	5,6	20,5	45,9	391,0	0,26	23,20	0,01	0,00	0,17	32,72	60,43	153,09	2,66	1 647,38	14,50	0,08	0,00	474	1994
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	16,1	66,6	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,48	6,54	8,81	0,80	37,30	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	780	42,8	44,8	131,0	1 132,5	0,76	48,09	9,25	0,00	2,54	123,98	122,60	660,28	15,22	2 430,97	30,29	0,35	6,00		
Вечерник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		109,5	122,5	395,6	3 163,2	1,62	79,61	9,86	0,95	3,16	934,51	356,73	1 741,46	29,48	4 525,94	68,51	0,56	6,01		