



МЕНЮ 12-18 лет



Утверждаю
ВРИО директора
Бончарь Н.Г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) 250/25	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 200	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 200	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША "ЯНТАРНАЯ" 200	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ПОЛУБАВЧИКАТ) 200	ПУДИНГ РИСОВЫЙ 200
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ 115
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАНАН 100	ГРУША 200	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ГРУША 100	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ЯБЛОКО 100		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12				ЯБЛОКО 100				ГРУША 100	ЯБЛОКО 100		БАНАН 100
										МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12			
Завтрак 2													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЙОГУРТ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 60	ЙОГУРТ 200	РЯЖЕНКА 200
ПЕЧЕНЬЕ 20	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ 50/20	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СЛОЙКА "ТРОМАШКА" 70	ПРЯНИКИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20			БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 40	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 35
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ РЫБНЫЙ 250	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ 250	СУП С КРУПЮЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 80	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ) 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	АЗУ 200	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	САРДЕЛЬКИ 100	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ 180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 66	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 100	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ 105	КАЛЬМАР ПРИПУЩЕННЫЙ С ЛУКОМ 100/15	ВРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 100	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) 100
БЕ-ФСТРОГАНОВ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ПТИЦА С ЛУКОМ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ 105	КИСЕЛЬ 200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200													
Полдник													
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 185/15/7	КОНФЕТЫ 10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	БУЛКА 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РОГОВИК ПЕСОЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РЯЖЕНКА 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 80	ПРЯНИКИ 70	ПЕЧЕНЬЕ 60	БУЛКА 60	СУШКИ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОЛБАСА ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СУШКИ 100	МАКАРОНИК 150	ПЕЧЕНЬЕ 60	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200											КОНФЕТЫ 10	
Ужин													
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	РИС ПРИПУЩЕН 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЛОВ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 130
ПЕЛЬМЕНИ (1-И ВАРИАНТ) 70/30	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	САРДЕЛЬКИ 70	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ 54	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ 105	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65
ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65			НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200		ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200			ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
УЖИН 2													
БИОКЕФИР 200	БИОКЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БИОКЕФИР 200	БИОКЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БИОКЕФИР 200	БИОКЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БИОКЕФИР 200	БИОКЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
		ПЕЧЕНЬЕ 10			ПЕЧЕНЬЕ 10			ПЕЧЕНЬЕ 10				ПЕЧЕНЬЕ 10	

1 день

12-18

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3,6	5,4	16,7	185,6	0	0,4	0	0,5	84,9	11,5	67,5	0,3	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	12,8	91,2	0	0,5	0	0	109,9	22,9	88,5	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	535	13,4	21,2	64,8	478,7	0,23	0,9	0,17	2,6	235,9	63,3	307,3	4,2		
Завтрак 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	320	8,0	7,7	34,8	263,4	0,08	13	0,02	0,6	273,8	41	218	4,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2,2	2,4	17,5	105,0	0,1	8,8	0,2	0,3	40,8	28,5	67,0	1,2	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,8	3,1	20,6	126,2	0,2	10,2	0	0,2	27,2	27,8	77,3	1,2	335	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	19,2	16,4	2,6	123,3	0	0	0	0	0	0	0	0	375	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	13,5	12,8	3,3	182,4	0	4	0	0,1	65,8	58,2	193,6	1,4	60	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	965	42,41	37,28	121,39	931,29	0,54	41,31	0,26	3,76	223,8	174,77	498,27	11,04		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	180	6,6	7,2	14,3	365	0,06	0	0,03	0,6	90	11	89	0,7	12	2008
Итого за прием пищи:	380	6,7	7,2	24,2	406	0,06	1,1	0,03	0,6	98,2	13,0	90,4	0,8		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	65,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	70/30	1,0	5,7	8,2	98,1	0	0,9	0	3,0	9,1	4,6	19,9	0,3	283	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	680	7,42	11,42	126,74	532,0	0,24	10,9	0,04	5,56	72,2	79,2	240,4	4,72		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,6	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		
Итого за день:		84,73	86,80	382,92	2703	1,65	68,61	0,62	13,12	1119,9	403,27	1544,37	25,56		

2 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250/25	10,5	24,7	18,1	235,9	0,1	0,6	0	2,1	23,1	30,0	123,2	1,7	110	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,42	4,41	0	53,96	0	0	0,05	0,11	130,68	5,45	74,25	0,15	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	65,2	0	0,3	0	0	60,9	11,6	46,4	0,3	432	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	675	17,22	30,91	74,6	535,6	0,3	10,9	0,05	4,61	248,78	78,95	327,15	6,65			
Завтрак 2																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	50/20	7,66	6,4	17,5	184,2	0,04	0,5	0,2	1,36	86,69	15,12	108,36	0,4	221	2008	
Итого за прием пищи:	270	8,66	6,6	37,3	270,2	0,06	4,5	0,2	1,56	100,69	23,12	122,36	3,2			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,3	10,4	9,0	169,0	0	12,2	0,2	0,3	68,5	26,4	93,5	1,6	84	2008	
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6,12	10,44	26,28	303,8	0,14	18	0,61	4,86	59,4	46,8	104,4	1,8	158	2008	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	8,1	8,6	0	109,7	0	0	0	0,2	25,3	22	125,1	1,3	15	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ПИТИЯ ИЗ МОЛ. СЫРА И КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29	50,1	13,53	62	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	965	24,22	29,71	102,78	827,75	0,37	36,88	0,86	8,33	240,5	279,29	488,2	22,03			
Полдник																
КОНФЕТЫ	10	0,2	0,7	8,2	39,9	0	0	0	0	1,8	2,7	4,1	0,2		2008	
ПРЯНИКИ	70	1,2	0,9	15	257,1	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Итого за прием пищи:	230	7,5	6,9	33,3	410,1	0,08	3	0,02	0	256,0	33,5	203,1	2,4			
Ужин																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	57,4	169,3	0,1	0	0	1,6	12,5	10	55,2	1,3	209	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	13,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2	307	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	687	23,1	12,3	113	550,5	0,48	44,2	0,32	4,5	114,1	94,3	383,8	7,1			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		87,5	91,42	371,98	2716,1	1,79	100,88	1,55	19,00	1176,07	541,16	1714,61	41,58			

3 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	32,7	23,6	60,7	353,6	0,1	0,3	0,1	2,4	261,7	48,4	362,5	2,2	225	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	4,6	1	0	0	430	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	50	1,53	1,33	2,53	28,25	0,02	0,75	0,01	0	63	7,25	47,25	0,5	434	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0,12	9,96	0,12	90	0	0	0,08	0,12	1,2	0	2,4	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	512	35,45	34,99	106,05	616,65	0,32	1,05	0,19	4,32	348,6	80,55	484,45	5,0			
Завтрак 2																
ИОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,3	5,9	27,2	84	0	0	0,1	0,4	7,9	5,2	29,3	0,3	467	2008	
Итого за прием пищи:	350	7,7	9,3	43,0	247	0,1	11,4	0,2	1,0	263,9	41,2	230,3	2,5			
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ РЫБНЫЙ	250	7,3	2,2	19,7	190,3	0,1	5,7	0,2	0,4	25,7	32,1	79,3	1,0	93	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	10,8	12,5	25,3	317,3	0,2	13,1	0	3,1	21,7	41,4	151,0	2,6	258	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	24,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
Итого за прием пищи:	935	21	15,1	119,1	824,1	0,61	45,9	0,4	6,8	94,8	132,5	379,5	8,8			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	60	1,5	2	14,9	283,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	260	2,5	2,2	34,7	369,4	0,02	4	0	0,2	19,8	12	32	3,2			
Ужин																
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	7,4	4,8	31,4	169,3	0,1	0	0	1,6	12,5	10	55,2	1,3	209	2008	
САРЕЛЬКИ	70	7,2	12	1,1	141,4	0,1	0	0	0	12,6	11,9	104,3	1,4	15	2008	
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	105	1,4	11,2	6,2	48,3	0	5,4	0,2	0,4	33,0	8,5	24,2	0	173	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
Итого за прием пищи:	662	17,4	28,1	89,7	534,1	0,4	6,5	0,2	4,1	87,6	60,6	270,2	5,5			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
СУШКИ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	154,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2			
Всего за день:		90,95	95,99	400,05	2745,9	1,53	71,85	1,01	16,42	1069,6	357,85	1594,45	27,2			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	9,6	14,2	41,8	300,5	0,1	0	0,2	1,7	129,8	15,7	104,9	1,2	211	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	65,2	0	0,3	0	0	60,9	11,6	46,4	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	495	12,6	23,9	88,6	554,6	0,3	0,3	0,27	3,6	209,8	51,2	225,6	3,8			
Завтрак 2																
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
Обед																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50	9,32	6,8	5,84	181,85	0,03	0	0,05	1,31	79,55	11,58	112,28	0,4	219	2008	
Итого за прием пищи:	350	9,92	7,3	30,64	308,85	0,03	10	0,05	1,91	100,55	23,58	131,28	3,6			
Обед																
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,4	9,7	14,4	190,0	0,1	9,8	0,2	0,3	54,4	35,1	133,0	2,1	79	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	3,2	5,2	20,0	150,2	0,1	15,0	1,3	0,7	58,5	44,3	91,8	1,8	351	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	312	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	965	30,7	26,7	120,8	826,5	0,47	45,8	1,58	6,4	210,1	151,2	533,7	10,1			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
БУЛКА	60	0,6	0,7	15,5	290,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	260	1,6	0,9	35,3	376,8	0,02	4	0	0,2	17,2	10	21,2	3,1			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,15	4,02	32,93	179,96	0,03	0	0,03	0,26	9,61	22,71	68,15	0,52	323	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	20,7	21,1	23,7	178,6	0,1	1,5	0	2,7	40,3	58,4	199,7	3,6	263	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	537	25,25	25,22	107,63	533,66	0,33	2,6	0,03	5,06	79,41	111,31	354,35	6,92			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		86,87	89,02	393,97	2722,3	1,65	64,1	2,03	17,17	833,06	379,29	1456,13	27,72			

5 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОТТВОРОЖЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ СЫР	250	6,7	4,8	28,3	286,3	0,2	0,6	0	0,6	137,0	19,3	113,8	0,6	112	2008	
ЯБЛОКО	100	1,2	1,2	29,4	101	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,3	0	11	28,2	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	12,8	91,2	0	0,5	0	0	109,9	22,9	88,5	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	540	16,0	12,2	56,9	555	0,33	1,1	0,1	1,9	278,9	59,5	322,2	3,8			
Завтрак 2																
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,8	14,4	14,8	113	0,04	0	0,12	0,7	183	11	121	0,6	9	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,5	0,1	9,9	86	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	360	8,5	15,7	54,1	30	0,15	32	0,12	2,7	238	39	161	8,6			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,6	9,1	16,4	184,3	0,1	6,9	0,2	0,6	30,2	29,9	110,0	1,6	91	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	5,7	35,6	220,2	0,2	17,6	0	0,3	48,2	48,0	134,0	2	335	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	15,2	8	0,6	204,1	0,2	0,7	0,1	0	25,6	35,9	230,9	0,7	229	2008	
КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29	50,1	13,53	62	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
Итого за прием пищи:	965	30,2	23,07	103,5	812,15	0,73	31,88	0,35	3,27	184,4	287,99	614,9	21,03			
Полдник																
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	25,7	208	0	0,3	0,1	0	40,8	21,0	31,9	0,5	406	2008	
СУШКИ	100	3,8	0,5	24,1	215,9	0,1	0	0	0	10,5	16,1	42,4	1		2008	
Итого за прием пищи:	300	4,8	0,6	49,8	423,9	0,1	0,3	0,1	0	51,3	37,1	74,3	1,5			
Ужин																
ПЛОВ	200	10	23,0	48,4	254,4	0,2	1,3	0,2	3,8	21,1	55,0	264,0	3,2	265	2008	
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	54	9,4	9,2	0	121	0	0	0	0	38,9	38,3	124,2	0,8	59	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	561	20,8	32,3	99,4	550,5	0,4	2,4	0,2	5,9	89,5	123,5	474,7	6,8			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		87,1	88,87	374,7	2763	2,21	69,08	0,97	13,77	1058,1	579,09	1837,1	41,93			

6 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	23,9	20,7	20,6	360,5	0,1	0,4	0,1	2,5	264,1	42,8	357,9	1,4	224	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
БАНАН	150	3,8	1,3	52,5	240	0,1	25	0,1	0	20	105	70	1,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	485	25,1	29,1	65,3	588,1	0,3	0,4	0,17	4,4	288,9	68,0	432,2	3,7			
Завтрак 2																
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008	
СЛОЙКА "РОМАШКА"	70	3,60	2,1	36,6	211	0	0	0	0	0	0	0	0	К/к	2008	
Итого за прием пищи:	270	9,60	2,3	44,6	273	0,08	2	0	0	252	30	196	0			
Обед																
БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	250	3,6	4,9	7,0	87	0,06	27	0,25	0,5	67	33	61	1,4	81	2008	
АЗУ	200	16,6	12	17,5	250,8	0,1	8,9	0	4,0	21,1	38,3	180,5	2,9	260	2008	
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	9,7	8,8	6,2	196,4	0,2	3,4	0,6	4,7	60,2	50,4	241,9	1,2	61	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	11,3	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	394	2008	
Итого за прием пищи:	890	31,8	43	94,4	809,2	0,56	40,9	0,85	12,3	189,7	163,0	602,5	10,1			
Полдник																
БУЛКА	30	0,6	0,7	15,5	74	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	380	5,4	2,2	87,8	400	0,12	29	0,1	0,2	37,2	115	91,2	4,6			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	147,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	7,2	7,5	0,7	168,3	0,2	13	6,2	3,4	7,8	14,4	248,5	5,5	261	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	15,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,0	74,8	0	2,6	0	0	14,8	3,6	3,2	0,2	436	2008	
Итого за прием пищи:	680	14,02	13,32	98,84	548,5	0,54	40,7	6,44	6,26	71,2	97,5	456,5	10,12			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	154,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2			
Всего за день:		92,82	96,2	398,4	2773,2	1,68	116,0	7,58	23,16	1093,9	504,5	1976,4	30,72			

7 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6,7	8,5	11,0	103,5	0,1	8,5	0,2	0,4	33,9	26,3	95,3	1,6	95	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,5	3,08	121,55	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	12,8	91,2	0	0,5	0	0	109,9	22,9	88,5	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	560	16,21	24,65	57,38	523,35	0,21	9,0	0,32	1,7	289,5	72,9	307,0	3,45			
Завтрак 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
ПРЯНИКИ	30	1,2	0,9	15	83,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	330	7,7	6,6	34,9	263,2	0,08	13	0,02	0,6	270,2	38,8	210	4,4			
Обед																
СУП С КРУПОЙ	250	8,2	9,4	16,2	158,8	0,1	3,2	0,2	1,5	28,3	50,1	119,2	2,1	107	2008	
КАНСЕРВИРОВАННАЯ КАЛЬМАР ПРИПУЩЕННЫЙ С ЛУКОМ	100	1,7	13,3	5,1	148	0	7	0,2	0	43	15	31	0,7		2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,6	24,4	172,9	0,2	11,4	0,7	0,5	50,8	41,8	103,3	1,5	125	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21,3	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	980	16,2	36,0	124,2	857,1	0,5	25,6	1,1	7,0	180,8	155,8	404,9	9,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	1,1	0,6	11	314,3	0	0	0	0	0	0	0	0	К/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	2,1	0,8	30,8	400,3	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Ужин																
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	34	18,1	90,1	372,6	0	0	0	0	0	0	0	0	439	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	607	36,2	18,3	143,6	561,6	0,2	11,1	0	2,2	52,4	44,1	128,3	3,8			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		85,31	91,35	401,88	2225,55	1,51	64,1	1,54	11,7	1022,9	351,6	1254,2	24,05			

8 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,02	10,3	29,93	268,19	0,18	1,61	0,06	0,97	183,54	46,69	235,06	3,22	189	2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	12,8	91,2	0	0,5	0	0	109,9	22,9	88,5	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	545	13,72	21,5	77,73	548,29	0,38	2,11	0,13	2,87	312,54	93,49	397,86	6,12		
Завтрак 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	320	9,1	7,8	46,0	292,4	0,08	13	0,02	0	265,8	75	235	3,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,3	12,6	18,8	151,5	0,3	5,0	0,2	2,2	42,7	40,4	150,2	2,7	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	5,7	15,6	220,2	0,2	17,6	0	0,3	48,2	48,0	134,0	2	335	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	3,2	10,0	13,9	71,8	0	2,7	0	2,9	25,8	16,2	69,0	1,2	278	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	24,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	9,6	8,3	5,5	187,2	0,2	3,4	0,6	3,1	60,4	50,3	241,7	1,2	61	2008
Итого за прием пищи:	970	33,8	36,7	100,8	868,2	0,9	28,7	0,8	11,3	214,3	193,7	710,0	10,9		
Полдник															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	100	3,75	5,6	7,05	293,5	0,02	0	0,05	0,35	102	5,5	62	0,3	11	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	15,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	4,75	5,8	22,85	379,5	0,04	4	0,05	0,55	116	13,5	76	3,1		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,61	7,49	79,6	108,24	0,06	31,68	0,1	3,46	103,68	34,56	69,12	1,44	131	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,3	8,6	8,7	166	0,19	12	5,36	2,9	19	15	227	5	261	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	20,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2	0	80	0,2	0	19,2	4,9	3,1	0,5	441	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
Итого за прием пищи:	680	21,01	16,69	142,2	545,68	0,55	148,78	5,86	8,86	177,28	102,76	410,42	10,64		
Ужин 2															
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		
Всего за день:		89,18	93,49	400,58	2756	2,45	197,99	6,96	23,58	1301,92	510,45	2019,28	33,96		

9 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	14,06	17,55	17,22	332,5	0,11	3,8	1,14	6,08	148,2	39,9	267,9	3,8	218	2008
ГРУША	100	0,8	0,6	20,6	166	0	10	0	0,7	38	24	32	4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	65,2	0	0,3	0	0	60,9	11,6	46,4	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	500	20,41	23,4	63,92	566,1	0,32	4,1	1,19	7,98	359,2	80,9	461,6	6,55		
Завтрак 2															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	94	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
Итого за прием пищи:	300	4,8	3,6	26,6	260	0,1	11,4	0,1	0,7	278	52	222	4		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,0	8,1	15,5	174,6	0,1	4,4	0	0,3	21,6	25,5	104,3	1,6		2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	180	3,9	10,1	19,9	205,3	0,1	16,7	0,2	5,3	48,9	39,0	99,3	1,3	142	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,5	8,5	9,1	138,0	0	3,2	0	4,4	22,0	17,2	59,2	1,3	242	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
Итого за прием пищи:	965	18,0	27,0	127,3	824,2	0,41	36,3	0,2	13,0	148,7	134,5	427,7	9,4		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ	100	5,17	4,79	2,58	324	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	300	6,17	4,99	22,38	410	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,7	18,3	53,9	400,5	0,3	20,3	0	5,9	37,0	74,0	289,8	4,9	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	40,1	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	19	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008
Итого за прием пищи:	657	25,0	27,3	112,6	543	0,5	28,4	0,2	8,0	107,5	119,2	413,3	8,4		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	154,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2		
Всего за день:		81,28	92,59	370,3	2758	1,43	87,2	1,71	29,88	1162,3	425,6	1736,6	33,35		

9 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	14,06	17,55	17,22	332,5	0,11	3,8	1,14	6,08	148,2	39,9	267,9	3,8	218	2008	
ГРУША	100	0,8	0,6	20,6	166	0	10	0	0,7	38	24	32	4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	65,2	0	0,3	0	0	60,9	11,6	46,4	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	500	20,41	23,4	63,92	566,1	0,32	4,1	1,19	7,98	359,2	80,9	461,6	6,55			
Завтрак 2																
ЙОГУРТ	200	4	3	6	94	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008	
Итого за прием пищи:	300	4,8	3,6	26,6	260	0,1	11,4	0,1	0,7	278	52	222	4			
Обед																
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,0	8,1	15,5	174,6	0,1	4,4	0	0,3	21,6	25,5	104,3	1,6		2008	
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	180	3,9	10,1	19,9	205,3	0,1	16,7	0,2	5,3	48,9	39,0	99,3	1,3	142	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,5	8,5	9,1	138,0	0	3,2	0	4,4	22,0	17,2	59,2	1,3	242	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
Итого за прием пищи:	965	18,0	27,0	127,3	824,2	0,41	36,3	0,2	13,0	148,7	134,5	427,7	9,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ	100	5,17	4,79	2,58	324	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	300	6,17	4,99	22,38	410	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,7	18,3	53,9	400,5	0,3	20,3	0	5,9	37,0	74,0	289,8	4,9	299	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	40,1	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	19	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	657	25,0	27,3	112,6	543	0,5	28,4	0,2	8,0	107,5	119,2	413,3	8,4			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	154,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2			
Всего за день:		81,28	92,59	370,3	2758	1,43	87,2	1,71	29,88	1162,3	425,6	1736,6	33,35			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	200	29,3	20,1	31,3	282,1	0,1	0,5	0,1	1,8	255,2	34,4	312,9	0,9	227	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	65,2	0	0,3	0	0	60,9	11,6	46,4	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	495	32,3	29,8	78,1	536,2	0,3	0,8	0,17	3,7	335,2	69,9	433,6	3,5			
Завтрак 2																
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	3,8	7,0	29,1	146,1	0,1	0	0,1	0,5	9,5	5,8	33,5	0,3	467	2008	
Итого за прием пищи:	330	10,2	7,6	46,9	275,1	0,18	12	0,1	1,1	277,5	43,8	240,5	2,5			
Обед																
СУП ПОРЦИОННЫЙ С МЯСОМ И ПИЛЛЮЛИ	250	8,1	17,7	20,2	187,3	0,1	6,8	0,2	0,6	61,3	30,3	109,1	1,9	100	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	3,6	7,0	16,5	356,2	0	24,8	0,3	0,3	73,9	30,1	69,4	1,8	306	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	965	14,2	27,9	106,2	794,9	0,3	41,6	0,5	3,8	195,3	113,1	335,4	8,5			
Полдник																
РОГАЛИК ПЕСОЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ	100	3,4	3,4	10,1	324	0	0	0	0,2	4,1	1,8	11,7	0,2	К/К	К/К	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	220	4,4	3,6	29,9	410	0,02	4	0	0,4	18,1	9,8	25,7	3,0			
Ужин																
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,1	14,9	33	199,4	0,2	16,7	0	0,3	19,4	43,2	109,8	1,9	333	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	8	4,6	150,4	0,1	1,6	0,3	2,2	23,4	26,1	128,9	0,8	231	2008	
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОЛОДЫХ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29	50,1	13,53	62	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	680	20,4	23,37	99,0	578,25	0,55	28,98	0,35	4,97	128,2	250,79	387,9	21,73			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2			
Всего за день:		87,6	94,57	370,2	2707,4	1,43	90,38	1,14	13,97	1206,3	516,39	1612,1	41,23			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,42	13,8	2,72	262,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008
ГРУША	100	1,3	1	33	50,4	0,1	16	0	1,2	60,8	38,4	51,2	6,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,3	0	11	28,2	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0,12	9,96	0,12	90	0	0	0,08	0,12	1,2	0	2,4	0	13	2008
Итого за прием пищи:	577	21,69	28,41	34,34	549,38	0,29	4	0,40	7,42	281,14	57,04	423,62	5,07		
Завтрак 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	7,2	3,8	26,3	110	0,1	0	0	0,4	38,9	9,7	72,6	0,5	479	2008
Итого за прием пищи:	340	14,6	10,1	69,4	273,4	0,28	19	0,02	1,6	351,7	77,1	312,8	8,9		
Обед															
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	8,5	10,1	11,6	177,1	0,1	8,6	0,2	0,7	73,4	30,7	118,1	2,0	103	2008
БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	150	4,03	21,74	15,87	262,25	0,08	17,25	0,12	11,5	29,9	31,05	154,1	3,45	268	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,41	3,08	25,26	138,02	0,02	0	0,02	0,2	7,37	17,42	52,26	0,4	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	935	17,14	35,12	122,23	828,77	0,40	35,85	0,34	15,3	170,77	131,87	481,36	10,65		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
СУШКИ	100	3,8	0,5	24,1	304	0,1	0	0	0	10,5	16,1	42,4	1		2008
Итого за прием пищи:	235	4,8	0,7	43,9	390	0,12	4	0	0,2	24,5	24,1	56,4	3,8		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,0	11,2	33,5	380,4	0,3	12,1	0	2,9	24,8	50,3	239,4	3,7	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	607	24,5	11,5	78,3	579,6	0,6	38,3	0,2	5,4	68,4	100,6	352,0	7,5		
Ужин 2															
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		
Всего за день:		89,83	90,83	369,17	2835,05	2,19	102,55	1,06	29,92	1112,51	422,71	1816,18	36,12		

12 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,72	9,76	37,44	180,6	0,16	1,6	0,06	0,48	102,4	44,8	161,6	3,2	187	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	12,8	91,2	0	0,5	0	0	109,9	22,9	88,5	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	535	16,52	25,56	85,54	523,7	0,39	2,1	0,23	2,58	253,4	96,6	401,4	7,1			
Завтрак 2																
ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА С КОЛБАСОМ	40	6,6	7,2	14,3	115	0,06	0	0,03	0,6	90	11	89	0,7	12	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	360	8,0	7,8	43,9	268	0,08	14	0,03	1,4	120	27	114	5,7			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,6	9,1	16,4	184,3	0,1	6,9	0,2	0,6	63,3	31,9	116,8	1,9	91	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	855	34,61	27,72	111,34	828,28	0,43	35,53	0,49	8,95	170,81	130,01	512,54	24,86			
Полдник																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
МАКАРОННИК	150	5,3	8,3	31,4	340,5	0,06	0	0,1	2,2	11	9	44	1,0	212	2008	
Итого за прием пищи:	350	11,3	10,3	39,8	420,5	0,10	1	0,1	2,2	259	37	228	1,0			
Ужин																
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	7,9	13,2	13,4	298,9	0,2	6,4	0	0,3	39,0	35,4	171,8	1,3	235	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29	50,1	13,53	62	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2	0	80	0,2	0	19,2	4,9	3,1	0,5	441	2008	
Итого за прием пищи:	600	10,9	13,77	79,0	545,55	0,43	93,08	0,25	2,57	129,6	213,79	310,1	18,03			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		88,13	90,15	370,58	2708	1,93	147,11	1,20	17,70	1148,81	536,40	1756,04	56,89			

13 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	200	19,3	14,4	29,0	287,2	0,1	0,3	0,1	0,2	216,2	31,4	294,8	1,0	229	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	65,2	0	0,3	0	0	60,9	11,6	46,4	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	495	22,3	24,1	75,8	541,3	0,3	0,6	0,17	2,1	296,2	66,9	415,5	3,6		
Завтрак 2															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	35	4,5	8,1	30,8	125	0,1	0	0,1	0,5	16,5	6,7	40,8	0,5	483	2008
Итого за прием пищи:	335	8,9	11,4	47,1	268	0,2	6,4	0,2	0,9	275,5	46,7	246,8	2,5		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	7,1	9,5	13,8	177,9	0	7,1	0,2	2,3	34,0	24,7	88,2	1,3	94	2008
САРЕЛЬКИ	100	10,3	7,2	1,5	202	0,2	0	0	0	18	17	149	2	15	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,5	9,7	14,5	171,5	0,1	12,3	0,8	0,8	41,7	29,4	68,7	1,4	141	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	965	22,7	26,7	100,6	813,0	0,6	44,5	1,2	6,3	145,0	130,0	447,1	9,5		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	25,7	108,0	0	0,3	0,1	0	40,8	21,0	31,9	0,5	406	2008
ПЕЧЕНЬЕ	60	1,1	1,5	11,2	162,8	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3		2008
КОНФЕТЫ	10	0,2	0,7	8,2	124,2	0	0	0	0	1,8	2,7	4,1	0,2		2008
Итого за прием пищи:	270	2,3	2,3	45,1	395	0	0,3	0,1	0	47,0	26,7	49,5	1,0		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	15,8	8,6	6,6	168,0	0,1	0,9	0,4	0,4	40,7	29,3	166,2	1,1	241	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,6	5,3	5,7	79	0,03	11	0,01	2,4	33	16	26	0,8	55	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	5,7	35,6	120,2	0,2	17,6	0	0,3	48,2	48,0	134,0	2	335	2008
Итого за прием пищи:	687	24,8	19,7	98,9	542,3	0,53	30,6	0,41	5,2	151,4	123,5	412,7	6,7		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	154,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2		
Всего за день:		87,9	90,5	385,0	2714,3	1,71	85,4	2,10	14,5	1170,0	424,8	1769,6	25,5		

14 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	6,3	7,74	52,56	206	0,07	0	0,07	1,26	72	32,4	135	1,8	196	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21	196	0	10	0	0	8	42	28	0,6	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0	4,5	36,3	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,7	0,1	30,4	77,6	0,1	0	0	1,1	12,7	18,2	46,2	1,1	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	12,8	91,2	0	0,5	0	0	109,9	22,9	88,5	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	610	11,8	19,14	125,96	593,1	0,30	15,5	0,15	3,46	238,0	105,2	327,8	5,2			
Завтрак 2																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	300	7,5	2,5	29,4	276	0,04	11	0	0	256	70	212	0,6			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,7	7,8	19,3	182,8	0,1	9,8	0,2	0,4	46,1	35,6	117,7	1,8	92	2008	
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	180	6	11,64	17,52	199,2	0,12	15,6	0,11	5,88	55,2	38,4	97,2	1,68	142	2008	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	100	13,8	10,2	7,6	200,4	0,2	0,4	0	0,3	44,0	27,3	188,3	0,8	251	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,7	0	8,2	66,6	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1	0,1	44,2	112,8	0,1	0	0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	865	29,2	29,74	111,42	819,9	0,62	25,8	0,31	9,38	182,5	140,1	518,3	8,08			
Полдник																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	18,5	13,5	11,6	342	0,06	0	0,1	2,6	158	23	223	0,8	219	2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0	15,5	64,8	0	1,5	0	0	11,6	5,1	2,4	0,1	437	2008	
Итого за прием пищи:	450	18,6	13,5	27,1	406,8	0,06	1,5	0,1	2,6	169,6	28,1	225,4	0,9			
Ужин																
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	8,8	19,1	2,8	265,2	0,1	15,8	0,1	2,6	15,8	24,2	167,1	2,7	262	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	3,2	4,1	26	159,2	0,2	13,2	0	0,3	15,4	34	86,7	1,4	123	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,8	0,1	35,9	91,7	0,1	0	0	1,3	15	21,5	54,6	1,3	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	667	14,15	23,5	83,6	523,6	0,6	55,2	0,3	5,4	74,8	108,5	366,4	7,9			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2			
Всего за день:		87,7	93,68	387,58	2732,4	1,70	112,0	0,88	20,84	1172,9	480,9	1838,9	24,68			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	П е п	Витамины				Минеральные вещества			
		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	#	24,9	1 377,7	30,4	265,2	15 733,2	6 445,5	23 993,5	470,8
Среднее значение за период	#	1,78	98,40	2,17	18,95	1123,80	460,39	1713,82	33,63
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	#								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Л
12-18 лет	539	203

МЕНЮ

7-11 лет

МЕНЮ

7-11 лет

Утверждаю
ВРИО директора И.Г. Бондарь

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
КАША МАЛИНОВАЯ ЖИДКАЯ 105	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) 200/25	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 180	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 220	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 230	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 230	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 160	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 175	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	ВАРЕНИКИ ПЕЧЕННЫЕ (ПОДВАРИВАТ) 150	ПУДИНГ РИСОВЫЙ 160
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ПОНУШЕК (ЯЙЦА ОТВАРНОЙ) 6	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ 115
МАСЛО ПШЕНИЧНОЕ 7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯБЛОКО 100	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 300	БАНАН 100	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ГРУША 100	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ЯБЛОКО 100		ЯБЛОКО 100				ЯБЛОКО 100				МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 100		БАНАН 150
Завтрак 2													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЙОГУРТ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ 100	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУТЕРБРОД ПОРЯЧЕЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕННОЙ И СЫРОМ 50	ЙОГУРТ 200	РЯЖЕНКА 200
ПЕЧЕНЬЕ 15	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СУХОФРУКТОВ 50/20	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 30		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СЛОЙКА "РОМАШКА" 35					БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 35	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 65	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 35	
			СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 40										
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 230	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 230	СУП ЛОВИТЕЛЬСКИЙ РЫБНЫЙ 230	БОРЩ С ФАСОЛИОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 230	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 230	БОРЩ ВОЛЬСКИЙ 230	СУП С КРУПКОЙ 230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 230	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 230	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 230	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 230	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 230
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 155	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 250	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 165	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	АЗУ 185	ИЖРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ОБЩЕЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ 145	ГОЛУБЦЫ ПЕЧЕННЫЕ 190	БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ 135	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	САРЕДЬКИ 65	ОБЩЕЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ 140
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 40/50	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИТУШЕННАЯ 90	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ 80	КАЛЬМАР ПРИТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ 80/15	ЭРАЛЫ РУБЕЖНЫЕ 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) 80
БЕЖСТРОГАНОВ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 80	КОУСЕЛЬ 200	КОУСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ 80	КОУСЕЛЬ 200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СУШИ 50												
Полдник													
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КОФЕТИ 10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОУСЕЛЬ ИЗ КУРАПИ 200	ВАФЛИ 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РОГАЛИКИ ПЕСОЧНЫЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РЯЖЕНКА 200	КОУСЕЛЬ ИЗ КУРАПИ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100
БУТЕРБРОД ПОРЯЧЕЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕННОЙ И СЫРОМ 100	ПРЯНИКИ 30	СУШИ 60	ВАФЛИ 57	СУШИ 89	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СЛОЙКА С ПОПИДОМ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОУСЕЛЬ ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СУШИ 70	МАКАРОНИКИ 150	ПЕЧЕНЬЕ 65	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200											КОФЕТИ 10	
Ужин													
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 185	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 140	РИС ПРИТУШЕН 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЛОВ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 165	ПЕЛМЕНИ МЯСНЫЕ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 155	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 180	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 185	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛОВИТЕЛЬСКИЕ 90	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 130
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 80/50	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	САРЕДЬКИ 58	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 50	СЕЛЬДЬ ООПЕНАЯ 44	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 155	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СЛУСОМ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ПРЯНИКИ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50			НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200				ИЖРА КАБАЧКОВАЯ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
							ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100						
Ужин 2													
БИСКВИТ 200	БИСКВИТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БИСКВИТ 200	БИСКВИТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БИСКВИТ 200	БИСКВИТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БИСКВИТ 200	БИСКВИТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
		ПЕЧЕНЬЕ 15			ПЕЧЕНЬЕ 10			ПЕЧЕНЬЕ 10				ПЕЧЕНЬЕ 10	

1 день

4-11

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	165	3,6	5,4	16,7	185,6	0	0,4	0	0,5	84,9	11,5	67,5	0,3	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,7	89,7	0	0,5	0	0	109,3	21,0	85,6	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	462	12,97	18,51	54,87	471,4	0,13	0,9	0,15	1,97	229,7	54,5	282,5	3,5			
Завтрак 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	1,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	315	2,6	7,2	31,1	242,6	0,08	13	0,02	0,6	272,4	40	213,5	4,5			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	230	9,0	3,3	16,2	109,3	0,1	8,2	0,2	0,5	40,6	33,3	120,3	2,0	97	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,77	2,01	4,57	43,38	0,02	12,59	0,05	0,14	41,98	13,53	27,52	0,56	346	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,8	3,1	20,6	126,2	0,2	10,2	0	0,2	27,2	27,8	77,3	1,2	335	2008	
БЕФСТРОГАНОВ	80	10,8	8,9	3,8	124,8	0,2	2,2	0	2,9	23,3	18,0	140,2	3,2	375	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6,8	6,3	1,6	91,3	0	2	0	0	32,9	29,1	96,9	0,7	60	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	825	33,47	23,91	104,87	707,98	0,74	39,19	0,25	5,94	200,08	156,23	557,12	13,06			
Полдник																
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
БУТЕРБРОД ГОР. С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	100	5,48	5,98	11,87	287,84	0,05	0	0,02	0,5	74,7	9,13	73,87	0,58	12	2008	
Итого за прием пищи:	357	5,58	5,98	21,77	328,84	0,05	1,1	0,02	0,5	82,9	11,13	75,27	0,68			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	165	3,94	5,03	41,25	127,5	0,04	0	0,04	0,33	12,04	28,45	85,34	0,66	323	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	80/30	7,1	10,2	13,2	197,6	0	0,9	0	3,3	13,8	15,4	111,9	1,7	283	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	640	12,84	15,43	97,95	475,5	0,14	10,9	0,04	5,33	70,44	80,35	302,84	5,36			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		74,26	76,03	326,56	2348,3	1,64	66,49	0,58	14,34	1071,52	374,21	1621,23	27,30			

2 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	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200/25	8,5	7,6	14,5	204,9	0,1	0,5	0	1,7	18,4	23,9	98,6	1,3	110	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,42	4,41	0	53,96	0	0	0,05	0,11	130,68	5,45	74,25	0,15	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,6	64,1	0	0,3	0	0	60,4	10,9	44,9	0,3	432	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	600	14,92	13,71	61,0	470,56	0,2	10,8	0,05	3,61	238,28	65,25	279,75	5,55			
Завтрак 2																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50/20	5,6	4,1	10,1	150,6	0	0,1	0,1	0,6	56,1	9,2	64,4	0,2	221	2008	
Итого за прием пищи:	250	6,6	4,3	29,9	236,6	0,02	4,1	0,1	0,8	70,1	17,2	78,4	3,0			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	230	3,4	6,3	8,2	113,9	0	11,2	0,2	0,2	60,5	21,4	59,2	1,3	84	2008	
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	155	5,25	13,96	22,58	191,7	0,12	15,46	0,53	4,18	51,01	40,19	89,66	1,54	158	2008	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	6,1	6,5	0	83,1	0	0	0	0,1	19,2	16,6	94,8	1	15	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	90	0,9	0,16	0,45	7,55	0,02	6,03	0,05	0,16	45,29	131,34	45,29	12,23	62	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
СУШКИ	50	5,5	0,7	34,4	165,5	0,1	0	0	0	15	23	60,5	1,5		2008	
Итого за прием пищи:	870	22,45	27,72	113,63	727,45	0,44	32,69	0,78	6,64	219,90	260,93	430,35	20,17			
Полдник																
КОНФЕТЫ	10	0,2	0,7	8,2	89,9	0	0	0	0	1,8	2,7	4,1	0,2		2008	
ПРЯНИКИ	30	0,9	0,7	11,3	120,9	0	0	0	0	1,7	1,4	7,5	0,1		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Итого за прием пищи:	225	7,2	6,7	29,6	323,8	0,08	3	0,02	0	255,5	33,1	200,6	2,3			
Ужин																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,7	3,8	36,9	160,1	0,1	0	0	1,2	9,7	7,7	42,9	1	209	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	12,33	15,7	0,63	144,14	0,06	14,26	0,1	0,32	45,94	26,93	171,07	1,58	307	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	602	20,23	19,8	82,53	470,14	0,36	40,46	0,3	3,52	93,94	78,03	305,27	5,68			
Ужин 2																
МОРОЖЕНОЕ	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			

3 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	24,3	17	34,5	253,4	0,1	0,3	0,1	2,2	235,6	43,6	326,4	1,9	225	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	4,6	1	0	0	430	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	50	1,53	1,33	2,53	28,25	0,02	0,75	0,01	0	63	7,25	47,25	0,5	434	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,27	0,1	74,7	0	0	0,07	0,1	1	0	1,99	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	465	26,73	27,6	70,03	467,8	0,22	1,05	0,18	3,5	317,0	68,85	426,64	4,0			
Завтрак 2																
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,0	3,5	6,3	110,5	0	0	0	0,2	4,8	3,1	17,5	0,2	467	2008	
Итого за прием пищи:	330	6,4	6,9	22,1	273,5	0,1	11,4	0,1	0,8	260,8	39,1	218,5	2,4			
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ РЫБНЫЙ	230	12,4	2,6	23,6	169,7	0,2	5,2	0,2	1,8	26,1	60,5	103,5	2,1	93	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	5,8	12,5	25,3	267,3	0,2	13,1	0	3,1	21,7	41,4	151,0	2,6	258	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	17,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
Итого за прием пищи:	875	20,7	15,5	108,9	701,1	0,71	45,4	0,4	7,4	87,0	150,5	369,5	8,7			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
СУШКИ	80	2,2	0,3	13,8	266,2	0	0	0	0	6	9,2	24,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	220	3,2	0,5	33,6	352,2	0,02	4	0	0,2	20	17,2	38,2	3,4			
Ужин																
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	140	5,7	3,8	36,9	140,1	0,1	0	0	1,2	9,7	7,7	42,9	1	209	2008	
САРДЕЛЬКИ	58	6	10	0,9	67,2	0,1	0	0	0	10,4	9,9	86,4	1,2	15	2008	
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	90	1,3	9,6	5,2	127,4	0	4,6	0,1	0,3	27,9	7,2	20,7	0	173	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
Итого за прием пищи:	570	14,1	23,5	84,2	476,5	0,3	5,7	0,1	3,1	72,2	48,1	215,2	4,3			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	32,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	215	7,2	6,8	21,3	175,6	0,08	3	0,02	0	256,4	32	202,5	2,3			
Всего за день:		78,33	80,8	340,13	2656,75	1,43	70,55	0,80	15,0	1013,4	355,75	1470,54	25,1			

4 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	7,4	10,9	32,3	260	0,1	0	0	1,2	101,3	12,3	81,9	0,9	211	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ЯБЛОКО	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,6	64,1	0	0,3	0	0	60,4	10,9	44,9	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	410	10,1	20,5	69,1	479,7	0,2	0,3	0,07	2,5	175,5	40,2	179,8	2,8			
Завтрак 2																
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	7,46	5,44	4,67	97,48	0,02	0	0,04	1,05	63,64	9,26	89,82	0,32	219	2008	
Итого за прием пищи:	340	8,06	5,94	29,47	224,48	0,02	10	0,04	1,65	84,64	21,26	108,82	3,52			
Обед																
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	230	8,7	8,9	13,7	177,1	0	5,3	0,2	0,4	46,5	33,0	124,0	2,0	79	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	165	2,6	4,8	16,7	128,4	0,1	13,2	0,6	0,4	41,3	31,5	71,1	1,4	351	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	40/50	12,4	9,2	2,88	144	0,05	7,2	0,06	1,92	32,8	15,2	115,2	0,8	312	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	880	25,9	23,2	101,98	703,4	0,36	37,7	0,86	4,92	168,6	122,1	441,0	8,2			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ВАФЛИ	57	0,5	0,6	13,1	260,2	0	0	0	0	2,7	1,7	6,1	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	257	1,5	0,8	32,9	346,2	0,02	4	0	0,2	16,7	9,7	20,1	3,1			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,9	3,7	30,3	165,56	0,03	0	0,03	0,24	8,84	20,89	62,7	0,48	323	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	90	18,4	18,9	15,3	133,4	0,1	1,2	0	2,5	28,4	42,7	171,5	3,0	263	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	492	22,4	22,7	86,8	440,76	0,23	2,3	0,03	4,34	61,44	86,89	299,4	5,58			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		74,76	78,14	331,25	2316,5	1,33	55,7	1,10	13,61	722,88	312,15	1239,12	23,40			

5 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	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	5,9	4,3	24,8	104,2	0	0,6	0	0,6	120,7	16,9	100,1	0,6	112	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	0	5,5	14,1	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,7	89,7	0	0,5	0	0	109,3	21,0	85,6	0,6	433	2008	
ЯБЛОКО	200	1,2	1,2	29,4	171	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008	
Итого за прием пищи:	690	16,0	12,8	75,7	466,2	0,13	31,1	0,1	3,3	305,9	74,0	321,5	9,8			
Завтрак 2																
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	5,64	11,95	12,28	197,28	0,03	0	0,1	0,58	151,89	9,13	100,43	0,5	9	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	250	6,14	12,05	22,18	240,28	0,04	2	0,1	0,68	158,89	13,13	107,43	1,9			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	4,0	6,7	15,5	147,7	0,1	6,3	0,2	0,5	32,4	24,9	79,1	1,1	91	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,5	5,1	31,7	196,1	0,2	15,5	0	0,3	43,0	42,6	119,1	1,7	335	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	10,9	6,6	0,5	224,4	0,2	0,7	0,1	0	21,4	30,0	191,4	0,5	229	2008	
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29	50,1	13,53	62	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,5	0	20,7	52,9	0,1	0	0	0,7	8,6	12,4	31,5	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	875	21,4	18,57	83,8	710,55	0,73	29,18	0,35	2,47	170,6	263,79	501,7	19,03			
Полдник																
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	23,3	96,8	0	0,2	0,1	0	33,6	16,3	25,3	0,5	406	2008	
СУШКИ	69	3,3	0,4	20,6	248,2	0,1	0	0	0	9	13,8	36,3	0,9		2008	
Итого за прием пищи:	269	4,1	0,4	43,9	345	0,1	0,2	0,1	0	42,6	30,1	61,6	1,4			
Ужин																
ПЛОВ	180	12,2	20,7	43,5	258,1	0,1	1,2	0,2	3,5	18,8	49,4	237,8	3,0	265	2008	
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	44	7,7	7,5	0	98,6	0	0	0	0	31,7	31,2	101,2	0,6	59	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	506	21	28,3	84,7	498,5	0,2	2,3	0,2	5,1	74,7	103,9	404,2	5,7			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		75,44	77,12	321,28	2425,63	1,70	66,18	0,95	11,55	968,69	516,92	1586,43	38,03			

6 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	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,8	16,2	24,2	282,5	0,1	0,3	0,1	2,0	208,5	33,9	282,7	1,2	224	2008
БАНАН	250	3,8	1,3	52,5	240	0,1	25	0,1	0	20	105	70	1,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	417	17,67	22,01	59,07	454,5	0,2	0,3	0,15	3,27	227,7	52,2	335,1	2,8		
Завтрак 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
СЛОЙКА "РОМАШКА"	70	2,53	1,48	25,77	178,26	0	0	0	0	0	0	0	0	К/к	2008
Итого за прием пищи:	235	8,53	1,68	33,77	240,26	0,08	2	0	0	252	30	196	0		
Обед															
БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	230	3,8	7,1	7,7	122,3	0	14,6	0,3	0,3	87,3	29,0	67,9	2,0	81	2008
АЗУ	185	15,4	17,6	16,3	246,8	0,1	8,2	0	3,6	19,7	35,4	166,9	2,7	260	2008
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	90	2	6,6	5,2	141,2	0,1	2,9	0,5	4,1	37,0	31,6	157,3	0,9	61	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	19,3	87,9	0	1,6	0	0,3	13,0	4,4	4	0,8	394	2008
Итого за прием пищи:	800	22,7	31,6	86,8	725,2	0,4	27,3	0,8	10,3	177,1	126,9	477,0	9,0		
Полдник															
ВАФЛИ	20	0,4	0,5	11,6	53,1	0	0	0	0	2,4	1,5	5,4	0,2		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	9,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	470	5,2	2,0	73,9	379,1	0,12	29	0,1	0,2	36,4	114,5	89,4	4,5		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	165	3,97	5,08	21,62	127,42	0,04	0	0,04	0,33	12,14	28,7	86,11	0,66	323	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/50	8,8	6,0	0,6	134,7	0,1	10,4	4,9	2,7	6,1	11,5	198,9	4,4	261	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,0	74,8	0	2,6	0	0	14,8	3,6	3,2	0,2	436	2008
Итого за прием пищи:	630	14,97	11,38	55,32	461,42	0,34	38,1	5,14	5,03	63,14	85,2	378,11	8,26		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	31,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	144,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2		
Всего за день:		75,97	78,9	346,36	2404,7	1,22	99,7	6,21	18,80	1011,24	439,8	1673,61	26,76		

7 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230	6,1	7,9	10,2	141,3	0,1	7,9	0,2	0,3	31,3	24,1	87,5	1,6	95	2008	
ЯБЛОКО	200	0,4	0,4	9,8	122	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,7	89,7	0	0,5	0	0	109,3	21,0	85,6	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	513	14,71	22,03	47,14	483,34	0,21	8,4	0,31	1,28	282,6	63,8	283,3	3,15			
Завтрак 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Итого за прием пищи:	300	6,5	5,7	19,9	230	0,08	13	0,02	0,6	268	37	200	4,2			
Обед																
СУП С КРУПОЙ	230	4,5	6,2	14,7	100,6	0,1	0,7	0,2	0,9	31,3	32,0	96,6	1,2	107	2008	
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,4	10,6	4,1	118,4	0	5,6	0,2	0	34,4	12	24,8	0,6		2008	
КАЛЬМАР ПРИПУЩЕННЫЙ С ЛУКОМ	80/15	17,5	7,8	5,6	174,9	0,2	2,5	0	1,5	48,5	83,8	241,8	1,5	234	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	4,7	20,3	143,9	0,1	9,5	0,6	0,5	42,5	34,9	86,2	1,3	125	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200'	0,2	0,2	19,3	87,9	0	1,6	0	0,3	13,0	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	850	27,9	29,6	102,3	752,5	0,6	19,9	1,0	5,2	189,8	193,6	534,3	8,0			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	1,1	0,6	11	269	0	0	0	0	0	0	0	0	К/к	2008	
Итого за прием пищи:	230	2,1	0,8	30,8	355	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Ужин																
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	180	15,09	12,29	80	265,34	0	0	0	0	0	0	0	0	439	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	0	0	0	0	1,7	1,4	7,5	0,1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	577	17,89	13,19	135	465,94	0,1	11,1	0	1,7	48,8	38,6	114,5	3,2			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		75,9	76,32	346,2	1980,28	1,51	57,8	1,43	8,98	1019,2	373,0	1336,1	21,55			

8 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	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	8,3	9,48	26,74	245,13	0,17	1,48	0,06	0,89	168,86	42,95	216,26	2,96	189	2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,7	89,7	0	0,5	0	0	109,3	21,0	85,6	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	498	12,58	18,82	64,62	475,3	0,27	1,98	0,12	2,17	291,76	80,95	354,46	5,16		
Завтрак 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	55	1,1	1,5	11,2	117	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	255	7,2	6,8	21,3	230	0,08	3	0,02	0	256,4	32	202,5	2,3		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	3,2	11,7	7,1	131,6	0,2	4,6	0,2	2,0	39,5	37,3	138,2	2,5	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,2	4,7	19,7	183,3	0,2	14,6	0	0,3	40,3	40,0	111,8	1,6	335	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	5,12	6,02	10,8	148,4	0,07	5,4	0,07	3,24	25,2	21,6	131,4	1,8	278	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	90	11,9	6,1	4,6	132,3	0,1	2,9	0,5	2,8	36,7	31,3	156,6	0,9	61	2008
Итого за прием пищи:	855	25,72	28,62	80,2	761,3	0,77	27,5	0,77	10,34	170,6	158,6	618,9	9,4		
Полдник															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	3,75	5,6	7,05	263	0,02	0	0,05	0,35	102	5,5	62	0,3	11	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	9,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	260	4,75	5,8	16,85	349	0,04	4	0,05	0,55	116	13,5	76	3,1		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,85	6,27	78,42	65,65	0,05	26,51	0,08	2,9	86,74	28,91	57,83	1,2	131	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/50	10,64	6,88	6,96	82,8	0,15	9,6	4,29	2,32	15,2	12	181,6	4	261	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	18,6	87,8	0	60	0,2	0	16,4	4,1	2,3	0,5	441	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
Итого за прием пищи:	715	18,59	14,15	151,35	457,15	0,40	131,21	4,77	7,22	156,44	128,41	359,63	9,3		
Ужин 2															
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		
Всего за день:		75,64	79,19	334,25	2395,1	2,06	169,09	5,83	20,28	1207,20	445,46	1801,49	29,46		

9 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	180	12,65	14,8	6,5	269,25	0,1	3,42	1,03	5,47	133,38	35,91	241,11	3,42	216	2008
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	113	0	10	0	0,7	38	24	32	4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,6	64,1	0	0,3	0	0	60,4	10,9	44,9	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	455	18,70	20,55	43,2	468,45	0,21	3,72	1,08	6,77	338,58	69,31	412,01	5,47		
Завтрак 2															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	112	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
Итого за прием пищи:	400	4,8	3,6	26,6	225	0,1	11,4	0,1	0,7	278	52	222	4		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	230	8,46	4,23	11,13	116,84	0,03	0,92	0,02	0,18	13,8	15,64	78,2	1,1		2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	145	3,0	8,2	16,0	165,7	0,1	13,5	0,1	4,4	39,4	31,4	80,2	1,1	142	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	19,26	10,84	8,1	172	0,16	3,6	0,11	4,68	43,2	36	190,8	1,62	242	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
Итого за прием пищи:	860	32,92	23,57	103,93	708,44	0,50	30,02	0,23	11,46	144,4	125,44	479,9	7,82		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ	100	5,17	4,79	32,58	250	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	300	6,17	4,99	52,38	336	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	7,3	12,4	35,1	233,1	0,2	16,3	0	4,6	29,7	59,1	231,9	3,8	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008
Итого за прием пищи:	582	10,3	21,4	84,0	493,9	0,3	24,4	0,2	6,2	94,9	97,4	334,1	6,6		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	31,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	144,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2		
Всего за день:		89,79	80,41	327,266	2376,4	1,21	76,54	1,63	25,33	1124,78	383,15	1660,01	28,89		

10 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	175	15,7	17,6	27,4	266,6	0,1	0,3	0,1	1,6	223,2	30,1	273,5	0,7	227	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,6	64,1	0	0,3	0	0	60,4	10,9	44,9	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	443	18,38	25,54	64,18	471,3	0,2	0,6	0,16	2,88	297,2	58,0	371,0	2,6			
Завтрак 2																
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	35	2,2	4,1	15,9	106,8	0	0	0	0,3	5,5	3,4	19,7	0,2	467	2008	
Итого за прием пищи:	335	8,6	4,7	33,7	235,8	0,08	12	0	0,9	273,5	41,4	226,7	2,4			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	4,2	4,0	18,6	230,9	0,1	6,2	0,2	0,5	39,9	24,1	70,6	1,3	100	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	17,0	18,5	14,9	307,1	0	23,0	0,1	0,7	72,5	38,9	177,1	3,2	306	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8		2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	795	23,1	22,7	83,5	714,9	0,3	37,2	0,3	3,3	159,6	102,6	362,1	7,9			
Полдник																
КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ	80	3,4	3,4	10,1	274	0	0	0	0,2	4,1	1,8	11,7	0,2	К/К	К/К	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	280	4,4	3,6	29,9	350	0,02	4	0	0,4	18,1	9,8	25,7	3,0			
Ужин																
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	3,5	4,2	28,4	171,9	0,2	14,4	0	0,3	16,7	37,2	94,6	1,6	333	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11,97	7,29	3,69	128,7	0,11	2,7	0,29	2,34	19,8	25,2	126,9	0,63	231	2008	
САЛАТ ДРОЖЖЕВОГО ТИПА ИЗ МОЛОКА И КАРТОФЕЛЯ (КОНСЕРВЫ)	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29	50,1	13,53	62	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	620	18,47	11,96	83,69	495,75	0,46	27,78	0,34	4,61	116,6	236,99	349,4	20,56			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2			
Всего за день:		79,05	78,8	305,07	2380	1,14	84,58	0,82	12,09	1117,0	477,79	1523,9	38,46			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,39	23,74	22,72	232,17	0,08	0	0,27	4,89	113,96	18,99	246,9	2,72	214	2008	
ГРУША	100	1,3	1	33	50	0,1	16	0	1,2	60,8	38,4	51,2	6,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	0	5,5	14,1	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,27	0,1	74,7	0	0	0,07	0,1	1	0	1,99	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	485	20,74	36,66	46,02	469,37	0,19	3,2	0,39	6,69	272,96	47,99	394,29	4,37			
Завтрак 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	5,7	3,0	19,0	67	0	0	0	0,3	31,5	8,0	58,9	0,4	479	2008	
Итого за прием пищи:	585	13,1	9,3	62,1	230	0,18	19	0,02	1,5	344,3	75,4	299,1	8,8			
Обед																
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	230	4,6	6,1	10,9	121,3	0,1	7,8	0,2	0,5	34,6	23,3	75,5	1,3	103	2008	
БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	135	12,63	8,57	5,28	326,03	0,07	15,53	0,11	10,35	26,91	27,95	138,69	3,11	268	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,41	3,08	25,26	138,02	0,02	0	0,02	0,2	7,37	17,42	52,26	0,4	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	840	21,54	17,95	91,44	692,25	0,39	31,33	0,33	13,15	116,08	108,27	380,85	8,21			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
СУШКИ	70	3,8	0,5	24,1	269	0,1	0	0	0	10,5	16,1	42,4	1		2008	
Итого за прием пищи:	270	4,8	0,7	43,9	355	0,12	4	0	0,2	24,5	24,1	56,4	3,8			
Ужин																
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	10,8	10	22,4	281	0,3	11,5	0	2,8	23,6	47,7	227,5	3,6	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	572	13	10,3	67,4	447,1	0,5	37,7	0,2	4,8	61,9	91,1	318,8	6,7			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		79,98	79,91	321,86	2315,6	1,88	96,63	1,04	26,34	1035,74	378,86	1639,44	32,08			

12 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,72	9,76	37,44	165,6	0,16	1,6	0,06	0,48	102,4	44,8	161,6	3,2	187	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	67	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,7	89,7	0	0,5	0	0	109,3	21,0	85,6	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	508	16,10	23,70	75,62	458,9	0,29	2,1	0,22	1,96	247,3	87,8	376,8	6,4			
Завтрак 2																
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	50	5,48	5,98	11,87	72,84	0,05	0	0,02	0,5	74,7	9,13	73,87	0,58	12	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	350	6,88	6,58	41,47	225,84	0,07	14	0,02	1,3	104,7	25,13	98,87	5,58			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	7,3	9,9	15,5	189,3	0,1	6,4	0,2	0,6	51,6	28,9	109,3	1,4	91	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,43	16,4	33,16	366,28	0,1	13,17	0,26	5,27	44,29	44,29	225,04	14,36	311	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	785	21,53	26,6	98,26	754,28	0,42	33,57	0,46	7,77	148,29	114,99	454,24	21,76			
Полдник																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
МАКАРОННИК	150	4,08	6,39	24,18	270,94	0,05	0	0,08	1,69	8,47	6,93	33,88	0,77	212	2008	
Итого за прием пищи:	350	10,08	8,39	32,58	350,94	0,09	1	0,08	1,69	256,47	34,93	217,88	0,77			
Ужин																
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	185	14,7	10,2	12,5	259,7	0,2	5,9	0	0,3	62,4	33,9	173,2	1,2	235	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	80	0,8	0,14	0,4	6,68	0,02	5,34	0,04	0,14	40,08	116,23	40,08	10,82	62	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	18,6	87,8	0	60	0,2	0	16,4	4,1	2,3	0,5	441	2008	
Итого за прием пищи:	540	17,0	10,64	62,8	454,98	0,32	71,24	0,24	2,04	134,88	175,53	279,38	14,52			
Ужин 2																
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2			
Всего за день:		78,39	80,91	321,73	2396,94	1,69	123,31	1,12	14,76	1107,64	470,38	1617,17	49,23			

13 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	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГРУША	155	20,5	12,4	24,8	261,3	0,1	0,2	0,1	0,2	186,2	27,0	253,9	0,8	229	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,6	64,1	0	0,3	0	0	60,4	10,9	44,9	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	423	22,88	20,34	61,58	466	0,2	0,5	0,16	1,48	260,2	54,9	351,4	2,7			
Завтрак 2																
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008	
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	35	2,1	3,7	12,1	96,6	0	0	0	0,3	7,5	3,0	19,1	0,2	483	2008	
	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	335	6,5	7,0	28,4	239,6	0,1	6,4	0,1	0,7	266,5	43,0	225,1	2,2			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	230	3,3	5,6	12,6	222	0	6,5	0,2	2,0	45,2	20,8	57,7	1,0	94	2008	
САРЕЛЬКИ	66	6,8	11,4	1	133,3	0,1	0	0	0	11,9	11,2	98,3	1,3	15	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,0	8,0	12,1	142,0	0,1	10,3	0,5	0,3	34,9	24,4	57,4	1,2	141	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	841	14,5	25,3	79,4	694,9	0,5	41,9	0,9	4,7	135,0	104,9	320,4	7,1			
Полдник																
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	23,3	96,8	0	0,2	0,1	0	33,6	16,3	25,3	0,5	406	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	65	1,1	1,5	11,2	223,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3		2008	
КОНФЕТЫ	10	0,2	0,7	8,2	39,9	0	0	0	0	1,8	2,7	4,1	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	275	2,1	2,2	42,7	360,3	0	0,2	0,1	0	39,8	22,0	42,9	1,0			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14,76	5,94	5,4	135	0,13	1,8	0,34	0,54	34,2	27	154,8	0,9	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	4,3	4,8	36,6	126,7	0,2	15,1	0	0,3	41,6	41,3	115,4	1,7	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,6	5,3	5,7	79	0,03	11	0,01	2,4	33	16	26	0,8	55	2008	
Итого за прием пищи:	627	22,76	16,14	88,9	482,5	0,46	29,0	0,35	4,84	133,0	107,6	361,4	5,5			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	31,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	144,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2			
Всего за день:		75,64	77,28	318,48	2388,5	1,34	81,0	1,63	11,72	1089,4	363,4	1499,2	20,7			

14 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	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАНАН	150	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	115	0,8	0,2	25,6	57	0,03	15	0,01	0,3	37	26	30	0,5	391	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0	3	24,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0	22,1	56,4	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,7	89,7	0	0,5	0	0	109,3	21,0	85,6	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	543	10,69	16,43	110,26	459,6	0,19	15,5	0,13	2,70	223,98	92,84	288,35	4,3		
Завтрак 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	131	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	300	7,5	2,5	29,4	227	0,04	11	0	0	256	70	212	0,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	230	3,8	4,0	17,9	126,9	0,1	9,0	0,2	0,3	39,9	29,8	81,5	1,4	92	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	140	4,69	9,1	13,7	155,77	0,09	12,2	0,09	4,6	43,16	30,03	76,01	1,32	142	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	90	16,69	7,07	6,31	203,83	0,14	0	0,06	0,6	42,08	25,55	177,35	0,9	251	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,5	0	5,2	42,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	0,1	33,1	84,6	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	755	26,48	20,27	85,91	672,2	0,53	21,2	0,35	7,5	154,04	113,78	415,76	6,22		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	9,3	13,2	16,6	273,7	0	0,2	0,1	2,2	146,4	20,9	192,1	0,5	219	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0	15,5	64,8	0	1,5	0	0	11,6	5,1	2,4	0,1	437	2008
Итого за прием пищи:	300	9,4	13,2	32,1	338,5	0	1,7	0,1	2,2	158,0	26,0	194,5	0,6		
Ужин															
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	8,8	19,1	2,8	165,2	0,1	15,8	0,1	2,6	15,8	24,2	167,1	2,7	262	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	3,2	3,5	26,2	154,4	0,2	13,3	0	0,3	15,3	34,3	87,2	1,5	123	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,1	19,3	0	20,1	0,1	0,3	11,2	16,1	20,9	0,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,3	0	3,7	30,3	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	0,1	27,6	70,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	602	14	22,9	73,3	580,7	0,4	50,3	0,2	4,8	66,5	97,9	340,4	7,1		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2		
Всего за день:		74,17	80,60	341,07	2291	1,24	102,7	0,80	17,20	1110,52	429,52	1640,01	20,82		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	пищевые	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 074,8	21,0	1 243,1	25,3	225,1	14 777,8	5 818,4	21 860,1	419,0
Среднее значение за период	76,7	1,50	88,79	1,81	16,08	1055,56	415,60	1561,44	29,93
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,63								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	завт уж
		пак 2 и 2
7-11лет	501	317 203