

г.Яранска

OT 03.05.2025

Сезон: весна – лето
РАЗРАБОТАНО:
Технологом МКУ ЦОУ
Яранского района
Вяткиной О.А.

1 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	п. γ, А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,7	7,9	28,9	208,4	0	0,5	0	0,9	111,3	16,5	94,8	0,4	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	53	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0	0	0	7,1	2,2	1,4	0,2	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	445	11,9	13,33	55,81	384,6	0	0,6	0	0,9	257,1	28,6	194	1,2		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		2008
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	50	0,92	2,68	6,2	47,08	0,1	4,6	0	1	10,2	11,2	27,7	0,5		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/5	7,6	11,2	7,1	164,8	0	13,3	0,2	0,3	57,0	23,2	85,1	1,3	83	2008
плов из птицы	180	14,36	11	22,23	245,57	0,07	8,83	0,18	3,53	29,69	29,69	150,87	9,63	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,9	0	29,7	111	0	35	0	0	0	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	670	26,38	25,28	82,23	650,05	0,27	61,73	0,38	5,73	104,09	71,69	298,47	13,03		
Полдник															
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	70	5	2,6	44,1	219	0,25	0	47,5	10	77,5	32,5	0	0	ттк	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0	0	0	7,1	2,2	1,4	0,2	392	2012
Итого за прием пищи:	250	5,1	2,63	53,01	250,5	0,25	0	47,5	10	84,6	34,7	1,4	0,2		
Всего за день:		43,68	41,54	197,95	1318,05	0,52	69,33	47,88	17,03	456,99	140,59	501,57	15,93		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	200/5	6,9	5	35,1	245,2										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	10	2,2	34,7	0,5	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,52	13,41	84,6	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	475	14,6	10,72	66,61	452,2	0	0,4	0,1	0,4	98,7	18,7	117,9	1,1		
II Завтрак															
СОК	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008
Итого за прием пищи:	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	1,35	2,7	6,3	54	0,04	4,8	0,28	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/ 5	4,5	6,5	10,2	119,7	0,1	3,7	0,2	1,7	33,0	29,0	76,9	1,9	99	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10,4	5,33	11,73	140	0	0,3	0	0,5	27,7	15,2	102,9	0,3	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,5	16,8	117,6	0,1	9,0	0,6	0,4	42,6	34,1	83,3	1,2	322	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0,09	15,48	61,2	0	3,0	0	0,3	24,8	11,5	11,1	0,8	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	690	21,53	19,52	77,51	574,1	0,34	20,8	1,08	6,56	147,3	109,4	336,6	6,34		
Полдник															
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/10	7,68	8,76	42,7	283,6	0,1	0	0	0	21,8	15	67,5	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0	0	0	7,1	2,2	1,4	0,2	392	2012
Итого за прием пищи:	290	7,78	8,79	51,61	315,1	0,1	0	0	0	28,9	17,2	68,9	1,8		
Всего за день:		44,63	39,21	209,41	1399,45	0,44	63,2	1,18	7,16	298,7	154,4	539,5	9,44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	200/5	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0	0	0	7,1	2,2	1,4	0,2	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С	35/7	3,7	14,6	24,8	245,5	0,1	0	0,1	0,4	11,0	6,2	34,2	0,5	1	2008
МАСЛОМ															
Итого за прием пищи:	427	9,48	22,63	72,02	525,97	0,15	1,29	0,15	1,3	140,65	43,23	185,24	1,99		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		2008
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	3	4,08	46,58	0	4,0	0	1,6	9,9	8,7	18,6	0,6		2012
СУП-ЛАПША	200	3,3	5,9	16,9	134,5	0	0,4	0	2,2	21,7	7,8	35,2	0,5	86	2012
ДОМАШНЯЯ															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	7,65	10,8	7,7	160,5	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008
ИЗ ПТИЦЫ															
МАКАРОННЫЕ	130	4,07	3,12	25	147,7	0	0	0	0	0	0	0	0	323	2008
ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ															
СОУС КРАСНЫЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5										
ОСНОВНОЙ															
КОМПОТ ИЗ	180	0,9	0	29,7	111	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008
СУХОФРУКТОВ															
ХЛЕБ РЖАНО-	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПШЕНИЧНЫЙ															
ОБОГАЩЕННЫЙ															
Итого за прием пищи:	700	19,92	24,12	102,68	701,38	0,15	16	0,07	6,5	92,4	50,3	183,2	6,2		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100/10	10,4	7,2	21,4	190,2	0	0,2	0,2	1,6	63,5	10,7	142,9	1,6	215	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,25	12,3	79,2	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	13,7	9,45	33,7	269,4	0,1	1	0,2	1,6	232,5	40,8	277,8	2,4		
Всего за день:		44,2	56,6	223,1	1563,95	0,4	25,29	0,42	9,8	476,75	139,93	653,94	12,09		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры , г	Углево д ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		

4 день

< Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,8	6,8	27,4	195,0	0,1	0,5	0	0,1	131,4	25,6	166,4	0,6	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	53	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,52	13,41	84,6	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	445	14,5	14,72	58,81	424,3	0,1	1	0	0,1	352,1	47,4	324,6	1,4		
II Завтрак															
СОК	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008
Итого за прием пищи:	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,9	2,7	6,6	54	0,02	15,6	0,02	2,82	15,6	12	22,2	0,48	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,4	4,4	27,6	174,7	0,1	3,7	0,2	1,7	33,0	29,0	76,9	1,9	99	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	1/100	4,5	6,6	7,8	108,5	0,1	6,6	3,1	3,1	5,4	8,1	130,7	2,9	290	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,01	7,3	41,2	270,4	0,1	9,0	0	0,2	30,3	25,2	72,9	1	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0,09	15,5	61,2	0	3,0	0	0,3	24,8	11,5	11,1	0,8	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	715	22,59	21,49	115,7	750,4	0,42	37,9	3,32	9,02	116,3	93,4	348,6	8,68		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	6,12	8,91	110,7	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,01	8,25	42,9	266,23	0	0,2	0	0,7	60	12,7	105,8	0,5	231	2012
Итого за прием пищи:	250	10,31	14,37	51,81	376,93	0,1	1,1	0	0,7	243,6	32,9	235,4	0,7		
Итого за день:		48,12	50,76	240	1609,68	0,62	47	3,32	9,82	717,6	203,1	928,2	11,18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	5	35,1	245,2	0,16	1,6	0,06	0,48	102,4	44,8	161,6	3,2	187	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,25	12,3	79,2	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78,0	0,5	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	3,7	14,6	24,8	245,5	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1	2008
Итого за прием пищи:	422	13,9	21,85	72,2	569,9	0,19	2,1	0,17	1,12	207,7	66,6	258,8	4,02		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		2008
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,7	4,1	4	55	0,01	4,6	0	1	17,58	10,45	20,49	0,67	33	2010
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	4,08	13,5	97,4	0,1	8,6	0,2	0,3	38,4	24,9	76,3	1,2	90	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	7,65	10,8	7,7	160,5	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,7	2,7	28,3	151	0	0	0	0,3	3,0	16,1	48,9	0,4	315	2012
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5										
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,171	0	21,7	111,5	0	9	0	0,1	16,8	5,5	7,7	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	670	16,121	22,98	94,5	676,5	0,26	30,2	0,27	4,4	123,98	83,55	270,19	4,97		
ПОЛДНИК															
ПЕЧЕНЬЕ	75	5,6	7,4	55,8	312,8	0,1	0	0	0	21,8	15	67,5	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0	0	0	7,1	2,2	1,4	0,2	392	2012
Итого за прием пищи:	255	5,7	7,43	64,71	344,3	0,1	0	0	0	28,9	17,2	68,9	1,8		
Всего за день:		36,021	52,56	238,31	1623,6	0,55	39,3	0,44	5,92	371,78	172,95	605,59	12,29		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5	3,3	3,4	11,37	91	0,1	0,9	0	0,2	191,2	24,6	156,3	0,6	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	53	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0	0	0	8,5	2,4	1,4	0,2	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	1	18	91,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	445	9,5	8,83	38,28	267,2	0,2	1	0	0,2	341,2	38,8	265,2	1,5		
II Завтрак															
СОК	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008
Итого за прием пищи:	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	1,35	2,7	6,3	54	0,04	4,8	0,28	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНОЙ С РЫБОЙ	200/10	4,536	2,011	10,518	75,681	0	0,4	0,1	2,6	22	7,8	35,2	0,5	86	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	1/110	14,1	6,6	7,9	149,4	0,2	8,5	5,5	1	36,09	18,35	269,5	5,4	49	2002
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,01	7,3	41,2	270,4	0,1	9,0	0	0,2	30,3	25,2	72,9	1	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,9	0	29,7	111	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	720	31,496	19,011	112,618	742,081	0,44	26,3	5,88	7,46	120,19	78,15	452,6	11,54		
ПОЛДНИК															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ(СЛАДКИМ)	100/30	13,7	9,6	17,1	213,8	0	0,4	0	0,3	107,1	17,9	146,5	0,6	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,25	12,3	79,2	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	17	11,85	29,4	293	0,1	1,2	0	0,3	276,1	48	281,4	1,4		
Всего за день:		58,716	39,871	193,978	1360,331	0,74	70,5	5,88	8,16	761,29	174,05	1015,3	14,64		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,7	7,9	28,9	208,4	0	0,5	0	0,9	111,3	16,5	94,8	0,4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,52	13,41	84,6	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	3,7	14,6	24,8	245,5	0,1	0	0,1	0,4	11,0	6,2	34,2	0,5	1	2008
Итого за прием пищи:	427	12	25,02	67,11	538,5	0,1	0,9	0,1	1,3	204,3	34,6	189,4	1,1		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,7	4,1	4	55	0,01	4,6	0	1	17,58	10,45	20,49	0,67	33	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200/10	3,8	3,3	20,6	127,2	0,1	4,9	0,2	0,2	58,5	22,3	73,3	0,8	79	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	7,7	11,8	9	155,64	0	1,4	0,1	2,2	15,2	13,6	79,4	1,2	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,07	3,12	25	147,7	0	0	0	0	0	0	0	0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0,09	15,5	61,2	0	3,0	0	0,3	24,8	11,5	11,1	0,8	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	710	19,05	22,81	91,1	628,34	0,21	13,9	0,3	4,6	123,28	65,45	219,09	5,07		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,5	17,3	1,8	199,2	0	0,2	0,2	1,6	63,5	10,7	142,9	1,6	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0,2	0	0	11,4	5,6	7,4	0,7	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	310	12,2	18,33	28,71	322,4	0	0,4	0,2	1,6	81,6	20,9	173,1	2,7		
Всего за день:		43,55	66,46	193,82	1522,14	0,31	22,2	0,6	7,9	420,38	126,55	589,29	10,37		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/ 5	0,09	0	9,18	37,62	0	1	0	0	11,5	4,3	5,6	0,6	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	455	11,87	13,4	65,49	431,29	0,05	2,29	0,05	0,9	252,95	47,93	238,04	2,49		
II Завтрак															
СОК	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	26,6	0	0,1	24,5	7,7	11,9	0,1		2008
Итого за прием пищи:	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	26,6	0	0,1	24,5	7,7	11,9	0,1		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	3	4,08	46,58	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/15	6,8	6,9	15,1	149,4	0	6,5	0,2	0,3	42,1	21,5	62,5	1,3	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	7,65	10,8	7,7	160,5	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,5	16,8	117,6	0,1	0	0	1,3	9,6	7,4	41,4	0,9	317	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,63	0	18,63	77,6	0	0,2	0,1	0	28,2	14,7	17,7	0,4	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	685	20,88	25,6	79,31	633,28	0,25	17,2	0,57	5,9	142,6	81,5	262,8	5,9		
Полдник															
ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ	50	17,8	17,1	47	440,8	0,1	0	0,1	0,2	31,8	11,6	64,0	0,8	117	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0	0,2	0	0	11,4	5,6	7,4	0,7	430	2008
Итого за прием пищи:	230	17,9	17,13	55,91	472,3	0,1	0,2	0,1	0,2	43,2	17,2	71,4	1,5		
Всего за день:		51,37	56,31	214,39	1594,92	0,4	46,29	0,72	7,1	463,25	154,33	584,14	9,99		

9 день

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	10	2,2	34,7	0,5	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400	2012
Итого за прием пищи:	475	12,5	10,13	62,11	386,5	0,2	1,4	0,1	0,5	324	60,8	355,4	2,8		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,1	0,4	67,2	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	67,2	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	50	0,92	2,68	6,2	47,08	0,1	4,6	0	1	10,2	11,2	27,7	0,5		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,8	3,8	17,4	122,8	0	6,5	0,2	0,3	42,1	21,5	62,5	1,3	76	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30	7,6	5,4	5,9	101,5	0,08	1,2	0,01	2,4	26,4	15,6	100,8	0,6	245	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,7	2,7	28,3	151	0,1	7,4	0	0,2	28,9	21,0	62,4	0,8	335	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0,09	125,48	61,2	0	3,0	0	0,3	24,8	11,5	11,1	0,8	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	750	19,5	15,97	202,58	584,68	0,38	22,7	0,21	5,1	139,6	88,4	299,3	5,6		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,01	8,25	42,9	266,23	0	0,2	0	0,7	60	12,7	105,8	0,5	231	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,31	6,12	8,91	110,7	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	10,32	14,37	51,81	376,93	0,1	1	0	0,7	229	42,8	240,7	1,3		
Всего за день:		43,42	40,87	383,7	1415,31	0,68	32,1	0,31	6,3	698,2	221,4	915	10,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ее, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200/5	6,2	9,3	27,1	216,9	0,1	0,8	0	0,4	159,5	29,1	143,9	0,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	1,76	13,44	12	176	0,1	0	0,1	0,4	11,0	6,2	34,2	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,25	12,3	79,2	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	427	11,26	24,99	51,4	472,1	0,3	1,5	0,1	0,8	317,9	54	285	1,3		
II Завтрак															
СОК	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008
Итого за прием пищи:	180	0,72	0,18	13,68	58,05	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,9	2,7	6,6	54	0,02	15,6	0,02	2,82	15,6	12	22,2	0,48	29	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/ 5	4,5	6,5	10,2	119,7	0,1	3,7	0,2	1,7	33,0	29,0	76,9	1,9	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	7,65	10,8	7,7	160,5	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,5	16,8	117,6	0,1	9,0	0,6	0,4	42,6	34,1	83,3	1,2	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,171	0	21,7	111,5	0	9	0	0,1	16,8	5,5	7,7	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	690	18,321	24,9	80	644,9	0,37	45,3	0,89	7,72	156,2	107,2	306,9	6,28		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ	75	5,6	7,4	55,8	312,8	0,1	0	0	0	21,8	15	67,5	1,6		2008
Итого за прием пищи:	255	5,7	7,43	64,71	344,3	0,2	0,9	0	0	205,4	35,2	197,1	1,8		
Всего за день:		36,001	57,5	209,79	1519,35	0,87	89,7	0,99	8,72	703,3	205,5	805,1	9,58		

[illegible]