

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	12,2	17,7	25,3	309,7	0	1,4	0,2	3,6	17,0	29,8	136,7	1,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	402	14,4	18,0	53,0	432,5	0,1	2,5	0,2	4,3	35,6	40,0	167,9	3,1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	10,9	35,8	269,6	0,2	0,5	0,1	1,2	110,0	39,4	149,0	1,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4
Итого за прием пищи:	440	13,0	14,5	73,6	477,9	0,2	1,0	0,1	1,2	227,5	61,4	257,4	1,8

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,7	10,2	1,1	118,6	0	0,1	0,1	1,0	38,3	6,4	85,9	1
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	17,2	21,8	5,4	285,4	0,1	0,7	0,1	0,3	16,4	16,5	145,0	1,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	372	25,1	32,3	34,2	526,8	0,2	1,9	0,2	2,0	73,3	33,1	262,1	4,2

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,1	36,6	19,5	468,6	0,4	10,3	0	3,1	20,2	45,0	187,7	2,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	430	21,0	40,2	48,9	643,0	0,5	10,9	0	3,8	156,5	73,7	314,8	4,2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,8	12,7	30,4	268,0	0,2	0,5	0,1	1,6	124,5	61,4	198,6	1,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,4	0	0,1	0	0,1	83,0	5,5	57,3	0,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
Итого за прием пищи:	452	11,5	18,4	54,7	432,0	0,2	1,7	0,1	1,7	220,7	71,4	261,0	2,4

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	24,3	12,7	71,9	498,0	0,2	0,2	0	0,7	44,2	30,0	205,1	2,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	402	26,5	13,0	99,6	620,8	0,3	1,3	0	1,4	62,8	40,2	236,3	4,6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	12,9	13,9	1,8	184,2	0	1,0	0	0,5	9,5	15,1	110,6	1,6
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	507	19,5	21,3	75,8	573,5	0,2	2,1	0,1	1,7	33,6	54,3	229,9	3,8

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
КАША "ДРУЖБА"	200	5,6	6,9	31,7	212,0	0,1	0,5	0	0,7	105,5	30,4	124,7	0,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:	450	13,3	11,7	74,1	456,2	0,2	1,1	0	0,7	245,9	59,9	258,2	1,8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,0	16,5	13,1	252,2	0,1	6,5	0,3	2,5	22,7	29,1	138,9	1,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	390	18,7	19,3	47,3	437,3	0,2	7,0	0,3	3,4	139,8	53,5	256,1	3,6

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	186,9	0,1	0,9	0	0,2	189,3	23,7	150,2	0,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,0	44,2	0	0	0	0	16,6	5,1	3,7	0,4
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5
Итого за прием пищи:	500	13,3	16,5	49,3	401,7	0,1	1,0	0	0,3	344,2	38,0	249,4	1,4

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	75	10,3	26,8	2,1	291,7	0,3	0,7	0,1	1,6	8,7	17,8	101,6	1,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,3	5,6	38,5	225,1	0,1	0	0	2,3	20,9	21,4	173,6	1,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4	75,7	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	495	21,1	35,2	73,3	695,0	0,5	1,2	0,1	4,8	151,3	62,2	385,7	4,3

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,2	32,1	15,6	408,7	0,4	8,2	0	0,2	17,1	39,2	170,9	2,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:	400	20,6	34,9	54,0	614,2	0,5	8,7	0	1,3	136,0	65,5	296,8	4,5

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
291	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
182	2011
379	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
210	2011
295	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
259	2011
382	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
173	2011
3	2011
377	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
391	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
246	2011
304	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
175	2011
382	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
309	2008
379	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
120	2011
376	2011
3	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
256	2011
171	2011
378	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
259	2011
379	2011
	2008