

азработал



ИП Шашенкова Л.Н.

Согласовано



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню для детей с 7-18 лет
Стол 9**

2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Стр.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,2	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15,3	4,6	0,3	103,1	0,07	0,51	0,03	1,02	0,08	0,07	23,40	26,84	187,55	0,48	339,20	132,39	0,00	0,00	227	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	10,96	25,90	77,69	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	16,6	67,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,50	6,19	8,15	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	636	24,2	11,1	75,9	613,3	0,22	3,65	0,10	2,26	0,08	0,30	187,48	88,09	425,67	4,03	652,58	136,43	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,9	8,8	86,3	0,02	15,40	0,03	2,25	0,00	0,04	43,57	13,07	24,44	0,80	172,05	2,37	0,02	0,00	45	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	13,2	11,0	19,0	227,7	0,21	5,02	0,22	2,29	0,08	0,14	40,84	41,88	154,88	3,01	609,65	7,20	0,06	0,00	99	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,7	12,8	15,3	243,0	0,09	14,40	0,13	3,24	0,00	0,00	73,80	34,20	147,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	860	40,9	34,8	123,3	972,8	0,47	47,82	0,42	9,72	0,08	0,21	186,61	108,15	409,92	8,17	836,10	11,81	0,08	0,00		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	14	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	119,0	0,02	1,00	0,09	0,90	0,00	0,00	29,00	18,00	28,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	440	
Итого за прием пищи:	235	6,8	4,6	36,7	214,4	0,07	1,11	0,14	1,39	0,00	0,07	164,60	27,05	120,40	1,95	40,40	1,12	0,01	0,00		
Всего за день:		70,9	60,6	236,9	1 700,6	0,76	52,58	0,66	13,37	0,16	0,58	538,68	223,29	956,19	14,15	1 529,08	149,36	0,12	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,0	3,6	73,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	16,65	14,56	30,83	0,86	209,55	2,37	0,01	0,00	24	20
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	12,0	14,8	10,7	224,0	0,05	0,72	0,02	0,51	0,10	0,06	14,42	14,79	107,50	1,58	236,64	4,74	0,03	0,00	278	20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	20
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	29,3	134,9	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,30	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	80,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	20
Итого за прием пищи:	690	22,5	30,9	79,8	701,9	0,29	97,82	0,31	4,35	0,18	0,32	203,91	74,13	315,79	5,66	1 280,29	17,51	0,09	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,3	0,07	8,02	0,45	4,61	0,00	0,00	20,04	20,04	46,09	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	30	20
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,7	9,2	13,3	169,5	0,06	5,37	0,19	0,54	0,06	0,09	26,72	25,93	102,73	1,49	496,43	6,27	0,04	0,00	91	20
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	14,0	16,1	3,4	214,3	0,06	0,45	0,10	0,50	0,36	0,14	41,93	15,64	142,05	1,47	143,96	7,04	0,06	0,02		20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	20
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,55	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		20
Итого за прием пищи:	865	32,8	43,8	105,8	951,1	0,30	14,79	0,89	6,98	0,46	0,26	125,29	107,48	428,88	6,40	761,01	15,76	0,13	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,04	0,11	0,09	0,16	0,08	0,07	138,30	9,15	95,45	0,46	41,55	0,00	0,01	0,00	3	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/15	0,3	0,0	16,8	69,8	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,01	16,24	7,01	9,65	0,88	40,77	0,00	0,00	0,00	431	20
Итого за прием пищи:	265	6,0	9,4	32,3	240,4	0,04	1,37	0,09	0,16	0,08	0,08	154,54	16,16	105,10	1,34	82,32	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		61,3	84,2	218,0	1 893,4	0,63	113,98	1,29	11,49	0,72	0,66	483,74	197,77	849,77	13,42	2 123,62	33,27	0,23	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецет
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	200	8,1	8,7	39,8	270,7	0,19	0,48	0,05	1,41	0,10	0,13	113,19	47,77	171,31	1,43	240,34	10,57	0,01	0,00	184	20
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	190	12,6	12,6	22,0	255,1	0,09	2,57	2,46	1,48	0,53	0,26	149,78	54,07	189,72	1,73	357,03	11,95	0,07	0,02	159	20
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,0	2,4	21,3	119,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	110,70	16,33	80,15	0,89	174,03	9,00	0,00	0,00	430	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		20
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		20
Итого за прием пищи:	740	25,6	24,6	104,2	747,3	0,39	16,61	2,54	4,15	0,63	0,56	398,07	132,37	472,88	7,71	1 160,00	35,24	0,09	0,02		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	6,0	8,2	92,7	0,04	4,10	0,30	2,70	0,00	0,04	24,13	18,88	40,48	0,87	284,05	3,85	0,02	0,00	67	20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,2	11,1	12,9	191,0	0,07	8,37	0,24	0,54	0,08	0,12	48,60	30,72	108,80	2,01	477,10	8,80	0,05	0,00	76	20
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	20
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,16	25,20	0,05	0,24	0,00	0,00	25,20	36,00	94,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	333	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		20
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	20
Итого за прием пищи:	870	30,2	36,1	102,0	857,7	0,44	41,25	0,65	4,89	0,08	0,31	143,29	110,01	404,99	8,04	989,56	20,70	0,15	0,01		
Полдник																					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	3,9	3,6	30,7	170,0	0,06	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,00	14,00	84,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	414	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		20
Итого за прием пищи:	220	5,2	3,8	39,2	210,8	0,10	1,00	0,00	0,44	0,00	0,02	132,60	17,80	101,40	1,60	27,20	1,12	0,00	0,00		
Всего за день:		61,0	64,3	245,4	1 815,9	0,93	58,86	3,19	9,45	0,71	0,89	673,96	260,18	979,27	17,35	2 176,76	57,06	0,24	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборн рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	0,16	8,71	0,29	3,28	0,00	0,18	29,89	36,41	184,79	2,28	716,95	10,53	0,14	0,02	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	696	22,8	27,0	68,3	621,8	0,27	20,65	0,34	5,50	0,00	0,41	189,32	70,89	328,90	5,15	1 013,78	13,91	0,16	0,02		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,3	0,03	0,00	0,02	3,71	0,00	0,00	45,09	27,05	56,11	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,0	0,05	0,00	0,02	2,88	0,00	0,00	16,20	21,60	185,40	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,3	7,2	18,3	152,1	0,08	18,30	0,00	3,05	0,00	0,06	40,72	24,73	58,57	1,29	489,43	5,37	0,03	0,00	406	2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	860	36,2	38,8	99,7	889,0	0,42	27,30	0,27	11,02	0,00	0,09	142,21	155,98	463,88	11,79	543,83	7,61	0,03	0,00		
Полдник																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	220	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		63,7	66,8	176,0	1 672,8	0,77	49,95	0,61	16,52	0,00	0,50	583,53	256,87	988,78	16,94	1 557,61	21,52	0,19	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сбор рецет		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	214	200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,06	0,00	0,27	4,90	0,00	0,00	114,24	19,04	247,52	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	239	200
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2,3	7,4	13,5	130,0	0,04	0,00	0,00	3,02	0,00	0,01	7,61	10,37	38,37	0,79	44,67	0,00	0,00	0,00	436	200
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	20,1	31,5	54,1	582,0	0,22	15,40	0,27	9,18	0,00	0,06	144,25	47,55	341,77	4,69	131,27	1,12	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,13	0,17	0,39	0,00	0,04	14,07	20,10	26,13	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00	84	20
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	8,7	10,8	8,6	170,1	0,05	11,85	0,22	0,47	0,07	0,10	47,17	26,61	100,70	1,74	428,10	6,91	0,04	0,00	263	20
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	13,4	15,6	9,9	234,0	0,06	1,50	0,00	4,50	0,00	0,00	12,00	15,00	115,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	323	20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	402	20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	860	30,8	32,6	116,2	888,0	0,30	38,48	0,44	7,10	0,07	0,17	114,64	116,51	393,73	7,27	773,95	11,16	0,04	0,00		
Полдник																					
СОК ТОМАТНЫЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	20
Итого за прием пищи:	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		62,8	64,3	176,0	1 604,9	0,57	61,88	0,81	16,28	0,07	0,28	271,49	185,66	793,10	13,22	1 385,22	12,28	0,04	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,36	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	20
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,4	17,8	353,8	0,13	6,65	0,01	2,93	0,00	0,00	27,93	47,88	252,70	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	258	20
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00		20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		20
Итого за прием пищи:	485	28,2	28,0	57,8	607,3	0,20	18,93	0,06	5,17	0,00	0,09	174,86	65,71	347,76	6,38	143,63	2,54	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	5,9	2,3	65,2	0,02	3,80	0,01	2,62	0,00	0,03	19,67	11,97	36,02	0,86	133,95	2,85	0,02	0,00	20	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9,5	9,0	17,5	189,6	0,12	8,82	0,21	0,49	0,05	0,11	27,26	34,58	123,73	1,98	747,39	8,79	0,06	0,00	259	20
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9,1	7,1	9,7	145,3	0,05	1,57	0,17	1,82	0,00	0,07	72,02	25,44	136,60	1,06	214,83	52,46	0,00	0,00	335	20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	56,40	34,80	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	438	20
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		20
Итого за прием пищи:	875	26,8	29,0	97,3	758,9	0,44	23,19	0,44	6,45	0,05	0,24	187,55	116,39	436,15	7,82	1 150,57	66,34	0,08	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	50	9,0	5,9	8,4	125,1	0,02	0,09	0,02	0,71	0,03	0,10	70,45	11,36	94,93	0,37	67,61	0,46	0,01	0,01	224	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0,0	16,8	69,8	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,01	16,24	7,01	9,85	0,88	40,77	0,00	0,00	0,00	431	20
Итого за прием пищи:	250	9,3	5,9	25,2	194,9	0,02	1,35	0,02	0,71	0,03	0,11	86,69	18,37	104,58	1,25	108,38	0,46	0,01	0,01		
Всего за день:		63,2	63,8	180,4	1 661,1	0,66	43,47	0,52	12,33	0,08	0,44	449,10	200,47	888,49	15,45	1 402,58	69,34	0,10	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сбор рецепта		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,96	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		200
БЛИТЧКИ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,3	10,4	184,9	0,04	0,01	0,01	1,67	0,00	0,06	16,20	14,96	92,67	1,46	175,97	3,81	0,02	0,00	268	201
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	304	201
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	21,3	119,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	110,70	16,33	80,15	0,89	174,03	9,00	0,00	0,00	430	200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		200
Итого за прием пищи:	570	18,6	22,3	83,4	613,2	0,16	7,50	0,17	2,65	0,14	0,25	156,44	72,80	298,27	4,47	578,21	16,68	0,06	0,01		
Обед																					
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		200
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	16,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	200
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,1	10,0	5,6	151,2	0,04	13,50	0,00	2,34	0,00	0,00	34,20	19,80	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	306	200
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	0,14	12,60	0,35	6,66	0,00	0,00	34,20	43,20	108,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	133	200
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		200
Итого за прием пищи:	860	27,8	38,1	99,0	853,2	0,44	239,10	0,91	10,18	0,00	0,08	179,60	126,60	407,30	8,80	369,40	2,24	0,00	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	17,5	104,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,84	16,74	82,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	201
Итого за прием пищи:	220	3,1	2,4	17,5	104,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,84	16,74	82,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,4	62,8	199,9	1 571,2	0,64	247,12	1,10	12,83	0,14	0,44	445,88	216,14	788,06	13,56	1 110,25	27,92	0,06	0,01		