



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	1 День											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины						Минеральные вещества								
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,89	3,76	18,51	127,47	3,01	0,07	0,03	33,11	1,38	81,04	19,64	10,52	0,11	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011
БЛЮДКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	8,50	14,03	17,00	228,27	9,07	0,06	0,23	121,90	0,83	125,70	175,20	24,00	1,30	192,00	0,00	0,00	0,63	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,80	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,00	0,01	0,00	14,71	8,41	6,34	0,78	33,88	0,00	0,00	0,00	377	2011
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	803	18,82	19,77	100,43	658,94	13,92	0,29	0,31	155,02	2,21	244,87	256,95	69,64	3,47	305,40	0,02	0,01	0,65		

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	2 день											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины						Минеральные вещества								
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,58	4,58	28,58	173,90	4,00	0,14	0,08	113,16	0,07	33,14	95,73	16,82	0,83	14,82	0,00	0,00	0,00	305	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/65	9,00	11,50	7,50	169,50	7,50	0,06	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,00	100,00	0,02	0,01	0,73	256	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	716	20,13	20,90	90,43	631,67	20,16	0,33	0,33	174,83	2,08	305,71	282,74	72,54	3,65	332,43	0,02	0,01	0,74		

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	3 День											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины						Минеральные вещества								
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг
КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	100	10,00	10,10	10,71	173,74	3,07	0,09	0,28	38,00	0,83	150,00	120,00	20,00	2,00	122,00	0,02	0,01	0,75	111	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	430	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИКИ)	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	580	16,32	14,64	67,88	488,48	12,64	0,23	0,36	58,00	0,83	257,29	256,85	60,61	3,75	288,48	0,02	0,01	0,84		



4 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг			
1 ПРИЕМ ПИЩИ																																
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	27,90	1,35	74,18	0,02	0,01	0,42	128	207												
КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	25/65	8,00	6,36	25,00	189,24	7,15	0,06	0,24	86,50	2,04	137,50	67,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	290	2011												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	378	2008												
ЧАЙ СО СЛУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	2011													
2 ПРИЕМ ПИЩИ																																
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1,20	4,14	3,86	57,67	7,61	0,01	0,03	0,20	0,00	32,64	22,32	12,28	0,65	133,16	0,00	0,00	0,00	45	2011												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008													
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008												
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	820	21,01	19,13	117,36	725,89	14,85	0,37	0,34	143,41	2,05	255,64	268,27	82,79	4,00	376,10	0,02	0,01	0,66														

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																																	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,57	4,24	16,00	120,84	8,16	0,09	0,18	115,73	2,04	174,76	73,09	10,38	0,86	72,28	0,02	0,01	0,49	171,1	2011													
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/40	8,00	11,80	9,00	74,20	3,85	0,08	0,09	51,00	0,45	64,00	121,50	27,09	0,50	70,00	0,00	0,00	0,20															
КОМОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008														
2 ПРИЕМ ПИЩИ																																	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,31	4,31	15,09	108,45	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008													
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008													
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	725	18,80	20,66	74,86	460,60	12,01	0,30	0,32	166,77	2,57	270,82	262,74	66,74	2,97	247,49	0,02	0,01	0,70															

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																																	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	198,00	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	311	2008													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008														
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008													
ФРУКТ МЯТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,43	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2008														
2 ПРИЕМ ПИЩИ																																	
КОМБИТЕРСКОЕ МЯСЛИМЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,96	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008														
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008													
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	718	16,50	17,48	105,04	646,19	13,43	0,27	0,30	147,71	2,00	243,47	239,40	62,32	2,77	245,46	0,02	0,01	0,63															



