

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ТУРИСТСКО - СПОРТИВНОЙ БАЗЫ «ВОЛНА» от 10 до 17 лет (2026 год)

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00	2008		
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	12,86	13,14	20,51	251,90	0,12	5,55	0,27	0,64	0,05	0,12	34,20	30,18	135,80	1,78	487,92	7,28	0,09	0,01	101	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	160	0,00	9,69	0,00	87,20	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,63	4,88	3,19	59,73	0,01	1,45	0,08	2,20	0,00	0,01	7,07	5,41	8,78	0,22	76,33	0,89	0,00	0,00	348	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,96	5,61	36,05	226,11	0,21	0,00	0,02	4,42	0,07	0,11	17,84	118,27	175,00	4,11	248,08	2,15	0,01	0,00	414	2012	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>25,83</b>	<b>33,70</b>	<b>109,81</b>	<b>846,01</b>	<b>0,44</b>	<b>13,98</b>	<b>0,38</b>	<b>12,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>95,59</b>	<b>182,02</b>	<b>391,06</b>	<b>7,81</b>	<b>976,53</b>	<b>12,41</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,47</b>	<b>6,07</b>	<b>64,23</b>	<b>333,62</b>	<b>0,07</b>	<b>1,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>30,00</b>	<b>19,20</b>	<b>66,60</b>	<b>3,78</b>	<b>306,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00	2008		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00	2008		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	300	35,04	35,63	57,45	690,11	0,14	0,96	0,32	5,58	0,00	0,21	63,99	73,24	367,67	4,64	669,24	13,81	0,13	0,01	244	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>36,47</b>	<b>35,84</b>	<b>76,58</b>	<b>776,00</b>	<b>0,20</b>	<b>25,54</b>	<b>0,45</b>	<b>5,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>100,64</b>	<b>100,89</b>	<b>418,96</b>	<b>6,41</b>	<b>984,92</b>	<b>17,31</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин 2</b>																						
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00	2008		
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>6,05</b>	<b>4,60</b>	<b>56,72</b>	<b>314,25</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>196,27</b>	<b>29,32</b>	<b>171,21</b>	<b>0,77</b>	<b>267,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>73,82</b>	<b>80,21</b>	<b>307,34</b>	<b>2 269,88</b>	<b>0,80</b>	<b>42,19</b>	<b>0,88</b>	<b>18,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,91</b>	<b>422,50</b>	<b>331,43</b>	<b>1 047,83</b>	<b>18,77</b>	<b>2 535,41</b>	<b>31,72</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>		

**2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	21,63	35,43	82,88	738,87	0,35	0,90	0,17	2,97	0,47	0,69	546,18	142,66	608,85	2,80	908,54	32,25	0,09	0,00	413	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,50	16,00	1,15	178,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	9,00	92,50	1,00	138,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7,54	7,28	33,41	230,38	0,08	0,48	0,04	0,14	0,08	0,34	279,41	39,96	229,19	0,46	383,61	15,00	0,03	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>40,62</b>	<b>68,51</b>	<b>142,59</b>	<b>1 352,35</b>	<b>0,51</b>	<b>1,38</b>	<b>0,28</b>	<b>4,46</b>	<b>0,55</b>	<b>1,06</b>	<b>851,59</b>	<b>208,12</b>	<b>975,04</b>	<b>5,26</b>	<b>1 495,65</b>	<b>49,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	11,15	13,56	18,51	241,49	0,11	14,30	0,41	2,97	0,00	0,14	72,01	46,15	144,90	2,74	761,77	12,09	0,07	0,00	62	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	270	32,16	48,65	40,75	730,16	0,32	20,72	0,67	9,88	0,00	0,37	84,83	86,26	375,83	4,84	1 630,10	22,14	0,25	0,03	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>47,69</b>	<b>62,59</b>	<b>109,32</b>	<b>1 192,72</b>	<b>0,53</b>	<b>42,00</b>	<b>1,09</b>	<b>13,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,57</b>	<b>193,32</b>	<b>160,57</b>	<b>592,03</b>	<b>9,28</b>	<b>2 556,07</b>	<b>36,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6,07</b>	<b>6,52</b>	<b>79,68</b>	<b>404,12</b>	<b>0,10</b>	<b>9,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>58,50</b>	<b>37,20</b>	<b>90,60</b>	<b>6,78</b>	<b>538,50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,09	6,05	9,78	102,42	0,06	5,10	0,30	3,00	0,00	0,05	28,63	23,41	54,43	1,03	308,80	3,85	0,02	0,00	45	2012
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	270	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	0,00	0,00	0,00	0,00	439	2012
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>6,01</b>	<b>6,36</b>	<b>49,59</b>	<b>280,08</b>	<b>0,14</b>	<b>5,12</b>	<b>0,30</b>	<b>3,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>50,90</b>	<b>43,73</b>	<b>100,14</b>	<b>2,40</b>	<b>386,76</b>	<b>3,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	150	14,52	21,37	45,05	430,77	0,21	0,00	0,02	1,36	0,09	0,11	40,00	24,19	171,14	2,13	174,05	0,88	0,00	0,00	701	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>14,62</b>	<b>21,37</b>	<b>59,77</b>	<b>490,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>50,77</b>	<b>28,01</b>	<b>174,85</b>	<b>2,50</b>	<b>187,51</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>115,01</b>	<b>165,35</b>	<b>440,95</b>	<b>3 719,29</b>	<b>1,49</b>	<b>57,62</b>	<b>1,70</b>	<b>24,24</b>	<b>0,64</b>	<b>1,94</b>	<b>1 205,08</b>	<b>477,63</b>	<b>1 932,66</b>	<b>26,22</b>	<b>5 164,49</b>	<b>93,60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	150	16,01	34,77	0,58	379,76	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	47,25	27,00	214,65	2,43	330,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7,18	5,08	45,86	258,12	0,08	0,00	0,02	1,53	0,08	0,04	12,00	9,65	53,27	1,22	83,21	1,01	0,02	0,02	317	2012
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,50	14,83	0,00	181,67	0,02	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	440,00	18,33	250,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>41,93</b>	<b>67,78</b>	<b>95,73</b>	<b>1 163,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>3,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>	<b>634,06</b>	<b>92,27</b>	<b>657,15</b>	<b>5,54</b>	<b>647,96</b>	<b>5,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,87	16,87	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	24,51	14,59	13,08	276,06	0,11	0,60	0,22	0,66	0,08	0,03	38,68	41,58	251,12	3,93	53,97	1,01	0,02	0,00	111	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	250	25,22	29,10	24,25	459,78	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	40,50	49,50	229,50	2,25	480,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,63	4,88	3,19	59,73	0,01	1,45	0,08	2,20	0,00	0,01	7,07	5,41	8,78	0,22	76,33	0,89	0,00	0,00	348	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,42	38,42	228,45	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,69	34,61	148,84	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>61,53</b>	<b>54,44</b>	<b>129,93</b>	<b>1 252,19</b>	<b>0,62</b>	<b>19,63</b>	<b>0,45</b>	<b>5,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>144,22</b>	<b>163,55</b>	<b>698,52</b>	<b>10,41</b>	<b>880,02</b>	<b>3,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОНФЕТЫ	50	0,73	3,49	39,67	193,52	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,10	12,15	18,45	0,72	50,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>3,95</b>	<b>4,43</b>	<b>90,76</b>	<b>420,94</b>	<b>0,09</b>	<b>16,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>32,70</b>	<b>82,35</b>	<b>73,05</b>	<b>4,14</b>	<b>812,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ОГУРЦАМИ	150	1,55	9,12	4,54	106,83	0,05	23,08	0,01	3,99	0,00	0,05	35,34	16,73	45,36	1,07	172,93	3,05	0,01	0,00	19	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	25,30	26,72	13,53	397,83	0,13	7,38	0,32	4,33	0,00	0,19	40,15	45,67	229,87	3,85	782,94	13,30	0,07	0,00	264	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,45	6,24	46,72	260,75	0,04	0,00	0,03	0,44	0,11	0,04	10,36	29,55	89,83	0,64	66,19	0,91	0,03	0,01	325	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>35,22</b>	<b>42,39</b>	<b>104,60</b>	<b>943,07</b>	<b>0,30</b>	<b>30,48</b>	<b>0,36</b>	<b>9,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>108,12</b>	<b>112,27</b>	<b>410,77</b>	<b>6,93</b>	<b>1 100,02</b>	<b>17,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,48	1,40	0,05	0,00	0,00	0,40	216,00	32,00	190,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,20</b>	<b>6,65</b>	<b>49,65</b>	<b>299,00</b>	<b>0,50</b>	<b>1,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>224,00</b>	<b>37,00</b>	<b>208,00</b>	<b>0,95</b>	<b>328,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>150,83</b>	<b>175,69</b>	<b>470,67</b>	<b>4 078,93</b>	<b>1,95</b>	<b>68,27</b>	<b>1,16</b>	<b>18,30</b>	<b>0,29</b>	<b>1,58</b>	<b>1 143,10</b>	<b>487,44</b>	<b>2 047,49</b>	<b>27,97</b>	<b>3 768,00</b>	<b>28,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	170/46	23,75	47,42	9,40	560,04	0,09	0,32	0,32	6,49	2,39	0,60	247,01	39,97	394,21	3,23	508,50	30,00	0,07	0,03	286	1996
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,50	14,83	0,00	181,67	0,02	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	440,00	18,33	250,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7,54	7,28	33,41	230,38	0,08	0,48	0,04	0,14	0,08	0,34	279,41	39,96	229,19	0,46	383,61	15,00	0,03	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>526</b>	<b>46,74</b>	<b>79,33</b>	<b>67,96</b>	<b>1 176,59</b>	<b>0,27</b>	<b>0,80</b>	<b>0,58</b>	<b>8,31</b>	<b>2,47</b>	<b>0,97</b>	<b>978,42</b>	<b>114,76</b>	<b>917,90</b>	<b>5,19</b>	<b>957,61</b>	<b>46,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	150	2,11	9,14	12,42	140,19	0,02	5,82	0,00	3,98	0,00	0,05	48,46	28,81	56,49	1,84	419,04	10,19	0,03	0,00	52	2011
РАССОЛЬНИК	270	13,41	25,94	30,51	410,08	0,35	8,47	0,26	1,14	0,08	0,15	44,41	48,95	211,48	2,47	798,77	9,65	0,08	0,01	90	2008
СВИНИНА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	15,82	45,65	6,60	501,49	0,41	2,73	0,53	5,32	0,00	0,15	39,16	36,14	169,31	2,14	459,32	9,52	0,07	0,00	263	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150	15,97	6,79	33,37	258,61	0,44	0,00	0,03	6,66	0,11	0,10	65,16	58,16	146,30	4,51	523,54	3,64	0,02	0,00	199	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>51,13</b>	<b>87,83</b>	<b>131,22</b>	<b>1 521,67</b>	<b>1,30</b>	<b>17,02</b>	<b>0,82</b>	<b>18,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,48</b>	<b>217,63</b>	<b>190,45</b>	<b>625,58</b>	<b>11,96</b>	<b>2 268,52</b>	<b>33,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНФЕТЫ	50	0,73	3,49	39,67	193,52	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,10	12,15	18,45	0,72	50,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>2,30</b>	<b>4,13</b>	<b>74,71</b>	<b>347,44</b>	<b>0,06</b>	<b>9,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>49,20</b>	<b>37,35</b>	<b>55,05</b>	<b>6,24</b>	<b>522,50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,46	9,22	5,53	112,92	0,07	25,05	0,13	4,15	0,00	0,05	27,74	24,27	51,39	1,43	314,33	3,56	0,02	0,00	24	2011
БЕФСТРОГАНОВ	150	23,44	33,09	8,77	426,92	0,10	2,29	0,06	5,21	0,00	0,17	45,47	30,37	219,53	3,09	528,78	12,81	0,08	0,00	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,96	5,05	36,04	221,04	0,21	0,00	0,02	4,40	0,06	0,11	16,81	118,05	174,89	4,11	247,91	2,15	0,01	0,00	414	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	0,00	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	5,36	10,72	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>722</b>	<b>37,00</b>	<b>47,78</b>	<b>91,73</b>	<b>945,78</b>	<b>0,46</b>	<b>30,56</b>	<b>0,21</b>	<b>14,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>110,10</b>	<b>194,55</b>	<b>498,53</b>	<b>10,70</b>	<b>1 155,52</b>	<b>18,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	150	23,23	18,59	131,64	786,95	0,27	0,47	0,13	0,83	0,76	0,47	266,41	53,56	350,93	2,38	581,87	19,70	0,07	0,05	480	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>23,33</b>	<b>18,59</b>	<b>146,36</b>	<b>846,20</b>	<b>0,27</b>	<b>0,49</b>	<b>0,13</b>	<b>0,83</b>	<b>0,76</b>	<b>0,48</b>	<b>277,18</b>	<b>57,38</b>	<b>354,64</b>	<b>2,75</b>	<b>595,33</b>	<b>19,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>160,50</b>	<b>237,66</b>	<b>511,98</b>	<b>4 837,68</b>	<b>2,36</b>	<b>57,97</b>	<b>1,74</b>	<b>42,50</b>	<b>3,48</b>	<b>2,38</b>	<b>1 632,53</b>	<b>594,49</b>	<b>2 451,70</b>	<b>36,84</b>	<b>5 497,48</b>	<b>121,52</b>	<b>0,52</b>	<b>0,09</b>		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	11,89	11,52	70,04	430,28	0,11	0,40	0,05	1,77	0,15	0,31	242,70	37,81	224,58	0,67	379,96	12,50	0,04	0,00	416	2012		
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,50	16,00	1,15	178,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	9,00	92,50	1,00	138,00	0,00	0,00	0,00	15	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7,54	7,28	33,41	230,38	0,08	0,48	0,04	0,14	0,08	0,34	279,41	39,96	229,19	0,46	383,61	15,00	0,03	0,00	379	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>30,88</b>	<b>44,60</b>	<b>129,75</b>	<b>1 043,76</b>	<b>0,27</b>	<b>0,88</b>	<b>0,16</b>	<b>3,26</b>	<b>0,23</b>	<b>0,68</b>	<b>548,11</b>	<b>103,27</b>	<b>590,77</b>	<b>3,13</b>	<b>967,07</b>	<b>29,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008		
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	21,46	22,89	21,98	379,51	0,14	5,32	0,30	1,52	0,14	0,20	42,41	36,48	208,47	2,37	546,11	10,59	0,15	0,03	85	2012		
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	250	30,25	76,85	42,61	985,21	0,83	20,55	0,91	9,07	0,00	0,37	83,25	101,65	386,57	5,37	1 901,5 <sub>3</sub>	25,86	0,18	0,00	263	2011		
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	0,00	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	5,36	10,72	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>56,17</b>	<b>100,20</b>	<b>106,66</b>	<b>1 554,82</b>	<b>1,06</b>	<b>31,09</b>	<b>1,21</b>	<b>11,57</b>	<b>0,14</b>	<b>0,61</b>	<b>154,94</b>	<b>165,59</b>	<b>657,36</b>	<b>10,05</b>	<b>2 568,5<sub>4</sub></b>	<b>36,45</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>				
<b>Полдник</b>																							
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,92</b>	<b>2,54</b>	<b>57,09</b>	<b>266,42</b>	<b>0,06</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>18,10</b>	<b>11,70</b>	<b>37,60</b>	<b>2,92</b>	<b>275,50</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,35	15,15	4,35	158,98	0,06	27,00	0,15	7,35	0,00	0,00	36,00	24,00	43,49	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008		
КУРИНЫЙ ОКOROЧЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	40,92	50,38	0,00	616,23	0,12	1,67	0,16	4,37	0,00	0,30	33,38	37,55	344,39	3,34	449,69	13,91	0,27	0,05	293	2011		
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	70	0,98	2,62	4,18	44,33	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	17,76	2,49	12,91	0,10	25,76	1,66	0,00	0,00	354	2012		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,29	5,47	42,87	249,51	0,15	0,00	0,02	0,13	0,09	0,07	33,17	36,34	154,59	2,62	150,82	0,00	0,00	0,05	181	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011		
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>54,46</b>	<b>73,93</b>	<b>91,21</b>	<b>1 246,71</b>	<b>0,43</b>	<b>28,71</b>	<b>0,35</b>	<b>12,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,42</b>	<b>142,58</b>	<b>120,70</b>	<b>601,09</b>	<b>8,78</b>	<b>704,23</b>	<b>15,57</b>	<b>0,28</b>	<b>0,10</b>				
<b>Ужин 2</b>																							
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>3,05</b>	<b>2,35</b>	<b>52,22</b>	<b>242,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,27</b>	<b>8,32</b>	<b>28,71</b>	<b>0,77</b>	<b>48,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>148,48</b>	<b>223,62</b>	<b>436,93</b>	<b>4 353,96</b>	<b>1,86</b>	<b>62,30</b>	<b>1,72</b>	<b>27,66</b>	<b>0,46</b>	<b>1,76</b>	<b>880,00</b>	<b>409,58</b>	<b>1 915,5<sub>3</sub></b>	<b>25,65</b>	<b>4 564,3<sub>0</sub></b>	<b>83,32</b>	<b>0,69</b>	<b>0,13</b>				

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	19,21	20,06	70,96	543,11	0,32	0,78	0,10	2,22	0,24	0,58	460,10	105,06	492,82	2,16	730,19	27,35	0,07	0,00	189	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,50	16,00	1,15	178,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	9,00	92,50	1,00	138,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,98	7,86	31,20	229,17	0,06	0,48	0,04	0,14	0,08	0,34	279,43	48,42	236,88	0,93	421,29	15,00	0,03	0,00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>38,64</b>	<b>53,72</b>	<b>128,46</b>	<b>1 155,38</b>	<b>0,46</b>	<b>1,26</b>	<b>0,21</b>	<b>3,71</b>	<b>0,32</b>	<b>0,95</b>	<b>765,53</b>	<b>178,98</b>	<b>866,70</b>	<b>5,09</b>	<b>1 354,98</b>	<b>44,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	300	15,90	18,32	10,61	271,42	0,07	4,32	0,32	3,25	0,00	0,13	43,73	36,43	158,21	2,77	529,60	11,04	0,06	0,00	56	2012
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	160	18,96	45,78	5,81	511,56	0,48	1,76	0,34	0,28	0,08	0,16	22,69	34,97	190,91	2,18	471,69	10,19	0,09	0,00	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,35	0,75	40,69	195,08	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,02	31,20	10,50	50,04	1,21	73,96	0,89	0,01	0,02	204	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>45,69</b>	<b>65,23</b>	<b>98,66</b>	<b>1 165,49</b>	<b>0,73</b>	<b>13,08</b>	<b>0,67</b>	<b>5,83</b>	<b>0,08</b>	<b>0,38</b>	<b>135,93</b>	<b>111,99</b>	<b>474,17</b>	<b>8,23</b>	<b>1 251,56</b>	<b>24,21</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>4,02</b>	<b>2,54</b>	<b>71,81</b>	<b>325,67</b>	<b>0,06</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>28,87</b>	<b>15,52</b>	<b>41,31</b>	<b>3,29</b>	<b>288,96</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,09	6,05	9,78	102,42	0,06	5,10	0,30	3,00	0,00	0,05	28,63	23,41	54,43	1,03	308,80	3,85	0,02	0,00	45	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	300	35,04	35,63	57,45	690,11	0,14	0,96	0,32	5,58	0,00	0,21	63,99	73,24	367,67	4,64	669,24	13,81	0,13	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	0,00	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	5,36	10,72	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>41,27</b>	<b>42,10</b>	<b>108,62</b>	<b>977,43</b>	<b>0,28</b>	<b>9,28</b>	<b>0,62</b>	<b>9,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>112,70</b>	<b>118,51</b>	<b>474,82</b>	<b>7,74</b>	<b>1 042,54</b>	<b>17,66</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
БУЛОЧКА С САХАРОМ	150	23,09	18,59	133,43	793,54	0,27	0,40	0,13	0,83	0,76	0,46	262,45	51,35	348,09	2,06	537,47	19,70	0,07	0,05	480	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>23,19</b>	<b>18,59</b>	<b>148,15</b>	<b>852,79</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,83</b>	<b>0,76</b>	<b>0,47</b>	<b>273,22</b>	<b>55,17</b>	<b>351,80</b>	<b>2,43</b>	<b>550,93</b>	<b>19,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>152,81</b>	<b>182,18</b>	<b>555,70</b>	<b>4 476,76</b>	<b>1,80</b>	<b>25,66</b>	<b>1,63</b>	<b>19,93</b>	<b>1,16</b>	<b>2,13</b>	<b>1 316,25</b>	<b>480,17</b>	<b>2 208,80</b>	<b>26,78</b>	<b>4 488,97</b>	<b>107,72</b>	<b>0,51</b>	<b>0,08</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	150	14,55	31,62	0,53	345,32	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	42,97	24,55	195,19	2,21	300,08	0,00	0,00	0,00	275	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,97	4,83	44,50	249,39	0,08	0,00	0,02	1,48	0,08	0,04	11,63	9,36	51,66	1,18	80,70	0,98	0,01	0,02	331	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,50	14,83	0,00	181,67	0,02	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	440,00	18,33	250,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>40,26</b>	<b>64,38</b>	<b>94,32</b>	<b>1 120,56</b>	<b>0,42</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>3,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>629,41</b>	<b>89,53</b>	<b>636,08</b>	<b>5,28</b>	<b>615,53</b>	<b>5,58</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	270	11,55	19,28	12,61	270,08	0,12	0,99	0,23	5,71	0,00	0,11	30,02	51,35	138,79	2,18	212,73	4,48	0,07	0,01		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200	27,28	22,03	7,14	367,80	0,32	20,37	9,28	7,01	0,03	2,29	40,49	27,09	399,74	8,59	479,15	12,10	0,28	0,05	255	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,45	6,24	46,72	260,75	0,04	0,00	0,03	0,44	0,11	0,04	10,36	29,55	89,83	0,64	66,19	0,91	0,03	0,01	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>47,50</b>	<b>47,91</b>	<b>115,64</b>	<b>1 116,43</b>	<b>0,57</b>	<b>23,86</b>	<b>9,54</b>	<b>14,14</b>	<b>0,14</b>	<b>2,48</b>	<b>112,81</b>	<b>133,38</b>	<b>682,36</b>	<b>12,71</b>	<b>894,42</b>	<b>17,49</b>	<b>0,39</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНФЕТЫ	50	0,73	3,49	39,67	193,52	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,10	12,15	18,45	0,72	50,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,70</b>	<b>3,68</b>	<b>59,26</b>	<b>276,94</b>	<b>0,03</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>20,70</b>	<b>19,35</b>	<b>31,05</b>	<b>3,24</b>	<b>290,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ОГУРЦАМИ	150	1,55	9,12	4,54	106,83	0,05	23,08	0,01	3,99	0,00	0,05	35,34	16,73	45,36	1,07	172,93	3,05	0,01	0,00	19	2011
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	250	30,25	76,85	42,61	985,21	0,83	20,55	0,91	9,07	0,00	0,37	83,25	101,65	386,57	5,37	1 901,5 <sub>3</sub>	25,86	0,18	0,00	263	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	0,00	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	5,36	10,72	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>35,94</b>	<b>86,39</b>	<b>88,54</b>	<b>1 276,94</b>	<b>0,96</b>	<b>46,85</b>	<b>0,92</b>	<b>14,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>	<b>138,67</b>	<b>140,24</b>	<b>484,65</b>	<b>8,51</b>	<b>2 138,9<sub>6</sub></b>	<b>28,91</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,48	1,40	0,05	0,00	0,00	0,40	216,00	32,00	190,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>7,35</b>	<b>48,50</b>	<b>305,00</b>	<b>0,52</b>	<b>1,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>221,50</b>	<b>36,50</b>	<b>215,00</b>	<b>0,60</b>	<b>293,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>135,15</b>	<b>209,71</b>	<b>406,26</b>	<b>4 095,87</b>	<b>2,50</b>	<b>73,87</b>	<b>10,77</b>	<b>31,43</b>	<b>0,24</b>	<b>3,76</b>	<b>1 123,0<sub>9</sub></b>	<b>419,00</b>	<b>2 049,1<sub>4</sub></b>	<b>30,34</b>	<b>4 232,4<sub>1</sub></b>	<b>53,98</b>	<b>0,61</b>	<b>0,09</b>		

## 8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	15,85	19,19	81,55	564,25	0,15	0,80	0,10	0,68	0,25	0,58	464,66	81,89	438,61	0,83	662,30	25,84	0,08	0,01	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,50	16,00	1,15	178,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	9,00	92,50	1,00	138,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>30,59</b>	<b>48,29</b>	<b>131,99</b>	<b>1 087,03</b>	<b>0,27</b>	<b>0,96</b>	<b>0,19</b>	<b>2,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,75</b>	<b>613,47</b>	<b>128,18</b>	<b>670,34</b>	<b>3,22</b>	<b>1 035,05</b>	<b>30,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ГОРОШКОМ	100	1,27	6,08	8,51	94,14	0,04	14,00	0,37	2,87	0,00	0,03	23,98	13,95	28,52	0,54	96,22	1,50	0,01	0,00	49	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	10,93	7,21	19,64	187,59	0,10	7,48	0,38	3,19	0,00	0,15	37,15	30,51	68,21	1,13	539,26	5,53	0,04	0,00	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,96	5,93	36,05	229,01	0,21	0,00	0,02	4,43	0,07	0,11	16,89	118,04	175,06	4,11	248,07	2,15	0,01	0,00	414	2012
СВИНИНА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	15,82	45,65	6,60	501,49	0,41	2,73	0,53	5,32	0,00	0,15	39,16	36,14	169,31	2,14	459,32	9,52	0,07	0,00	263	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>39,80</b>	<b>65,18</b>	<b>119,12</b>	<b>1 223,53</b>	<b>0,84</b>	<b>24,21</b>	<b>1,30</b>	<b>16,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,47</b>	<b>137,62</b>	<b>217,03</b>	<b>483,10</b>	<b>8,92</b>	<b>1 408,72</b>	<b>18,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОНФЕТЫ	50	0,73	3,49	39,67	193,52	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,10	12,15	18,45	0,72	50,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,45</b>	<b>8,58</b>	<b>96,46</b>	<b>485,44</b>	<b>0,07</b>	<b>1,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>35,20</b>	<b>29,35</b>	<b>76,05</b>	<b>4,29</b>	<b>345,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,09	6,05	9,78	102,42	0,06	5,10	0,30	3,00	0,00	0,05	28,63	23,41	54,43	1,03	308,80	3,85	0,02	0,00	45	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	250	25,22	29,10	24,25	459,78	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	40,50	49,50	229,50	2,25	480,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,63	4,88	3,19	59,73	0,01	1,45	0,08	2,20	0,00	0,01	7,07	5,41	8,78	0,22	76,33	0,89	0,00	0,00	348	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,29	5,47	42,87	249,51	0,15	0,00	0,02	0,13	0,09	0,07	33,17	38,34	154,59	2,62	150,82	0,00	0,00	0,05	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	0,00	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	5,36	10,72	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>822</b>	<b>39,37</b>	<b>45,92</b>	<b>121,48</b>	<b>1 056,34</b>	<b>0,55</b>	<b>9,77</b>	<b>0,40</b>	<b>6,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>129,45</b>	<b>136,52</b>	<b>500,02</b>	<b>8,19</b>	<b>1 080,45</b>	<b>4,74</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	150	23,23	18,59	131,64	786,95	0,27	0,47	0,13	0,83	0,76	0,47	266,41	53,56	350,93	2,38	581,87	19,70	0,07	0,05	480	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>23,33</b>	<b>18,59</b>	<b>146,36</b>	<b>846,20</b>	<b>0,27</b>	<b>0,49</b>	<b>0,13</b>	<b>0,83</b>	<b>0,76</b>	<b>0,48</b>	<b>277,18</b>	<b>57,38</b>	<b>354,64</b>	<b>2,75</b>	<b>595,33</b>	<b>19,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>138,54</b>	<b>186,56</b>	<b>615,41</b>	<b>4 698,54</b>	<b>2,00</b>	<b>37,03</b>	<b>2,03</b>	<b>26,05</b>	<b>1,19</b>	<b>2,14</b>	<b>1 192,92</b>	<b>568,46</b>	<b>2 084,15</b>	<b>27,37</b>	<b>4 464,55</b>	<b>75,58</b>	<b>0,33</b>	<b>0,11</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	15,75	16,93	66,72	483,30	0,27	0,56	0,09	4,42	0,21	0,50	334,64	148,78	415,36	4,08	655,11	19,52	0,05	0,00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,50	14,83	0,00	181,67	0,02	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	440,00	18,33	250,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>34,49</b>	<b>44,86</b>	<b>116,01</b>	<b>1 009,15</b>	<b>0,41</b>	<b>0,72</b>	<b>0,33</b>	<b>6,19</b>	<b>0,23</b>	<b>0,67</b>	<b>909,45</b>	<b>204,40</b>	<b>804,59</b>	<b>5,97</b>	<b>889,86</b>	<b>24,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	150	2,11	9,14	12,42	140,19	0,02	5,82	0,00	3,98	0,00	0,05	48,46	28,81	56,49	1,84	419,04	10,19	0,03	0,00	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	11,46	27,59	6,36	320,49	0,27	13,20	0,20	2,22	0,00	0,11	56,92	30,76	124,92	1,84	370,33	7,56	0,06	0,00	87	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	180	26,77	14,76	24,31	361,33	0,29	16,92	7,10	4,37	0,24	1,93	147,04	40,33	432,53	7,23	592,56	17,50	0,24	0,04	294	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	7,47	9,12	28,07	225,35	0,16	10,40	0,05	0,32	0,11	0,32	211,71	50,04	219,11	1,27	971,82	16,99	0,06	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>51,63</b>	<b>60,92</b>	<b>119,48</b>	<b>1 258,66</b>	<b>0,82</b>	<b>46,34</b>	<b>7,35</b>	<b>11,87</b>	<b>0,35</b>	<b>2,44</b>	<b>484,57</b>	<b>168,33</b>	<b>875,05</b>	<b>13,18</b>	<b>2 419,60</b>	<b>52,24</b>	<b>0,40</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,95</b>	<b>2,35</b>	<b>60,73</b>	<b>275,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>14,44</b>	<b>6,39</b>	<b>25,00</b>	<b>0,40</b>	<b>36,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	270	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	0,00	0,00	0,00	0,00	439	2012
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>4,22</b>	<b>0,36</b>	<b>54,15</b>	<b>237,74</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>34,55</b>	<b>25,43</b>	<b>58,32</b>	<b>1,30</b>	<b>135,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	0,00	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	5,36	10,72	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>272</b>	<b>1,72</b>	<b>1,76</b>	<b>54,95</b>	<b>243,49</b>	<b>0,02</b>	<b>3,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,58</b>	<b>10,36</b>	<b>28,72</b>	<b>1,82</b>	<b>70,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95,01</b>	<b>110,25</b>	<b>405,32</b>	<b>3 024,93</b>	<b>1,38</b>	<b>52,78</b>	<b>7,68</b>	<b>19,04</b>	<b>0,58</b>	<b>3,18</b>	<b>1 459,59</b>	<b>414,91</b>	<b>1 791,68</b>	<b>22,67</b>	<b>3 552,18</b>	<b>76,36</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	21,63	35,43	82,88	738,87	0,35	0,90	0,17	2,97	0,47	0,69	546,18	142,66	608,85	2,80	908,54	32,25	0,09	0,00	413	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,50	16,00	1,15	178,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	9,00	92,50	1,00	138,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	9,86	9,80	19,72	208,59	0,08	0,61	0,05	0,17	0,10	0,43	346,70	56,00	293,76	0,96	516,51	19,00	0,04	0,00	383	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>42,94</b>	<b>71,03</b>	<b>128,90</b>	<b>1 330,56</b>	<b>0,51</b>	<b>1,51</b>	<b>0,29</b>	<b>4,49</b>	<b>0,57</b>	<b>1,15</b>	<b>918,88</b>	<b>224,16</b>	<b>1 039,61</b>	<b>5,76</b>	<b>1 628,55</b>	<b>53,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	280	17,07	21,32	34,51	398,52	0,31	8,75	0,30	5,37	0,00	0,11	66,68	63,77	217,17	4,16	1 001,82	7,80	0,05	0,00	92	2008
КУРИНЫЙ ОКOROЧЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	40,92	50,38	0,00	616,23	0,12	1,67	0,16	4,37	0,00	0,30	33,38	37,55	344,39	3,34	449,69	13,91	0,27	0,05	293	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7,18	5,08	45,86	258,12	0,08	0,00	0,02	1,53	0,08	0,04	12,00	9,65	53,27	1,22	83,21	1,01	0,02	0,02	317	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>69,39</b>	<b>77,14</b>	<b>129,54</b>	<b>1 490,67</b>	<b>0,60</b>	<b>12,92</b>	<b>0,48</b>	<b>12,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,49</b>	<b>144,00</b>	<b>136,36</b>	<b>668,83</b>	<b>10,02</b>	<b>1 671,07</b>	<b>22,72</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,92</b>	<b>2,54</b>	<b>57,09</b>	<b>266,42</b>	<b>0,06</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>18,10</b>	<b>11,70</b>	<b>37,60</b>	<b>2,92</b>	<b>275,50</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>116,25</b>	<b>150,71</b>	<b>315,53</b>	<b>3 087,65</b>	<b>1,17</b>	<b>16,03</b>	<b>0,77</b>	<b>16,74</b>	<b>0,65</b>	<b>1,67</b>	<b>1 080,98</b>	<b>372,22</b>	<b>1 746,04</b>	<b>18,70</b>	<b>3 575,12</b>	<b>77,77</b>	<b>0,48</b>	<b>0,07</b>		