

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 | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 1,0 | 2,9 | 5,4 | 52,6 | 0,0 | 8,6 | 0,1 | 1,3 | 23,5 | 8,9 | 16,2 | 0,6 | 45 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 6,4 | 4,8 | 38,0 | 220,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 30,5 | 32,3 | 137,3 | 2,3 | 181 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 70 | 7,5 | 16,2 | 0,3 | 177,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,1 | 12,6 | 100,2 | 1,2 | 254 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 532 | 18,0 | 24,1 | 70,6 | 572,0 | 0,4 | 8,6 | 0,1 | 2,2 | 91,3 | 68,4 | 287,3 | 4,9 | | |
| Всего за день: | | 18,0 | 24,1 | 70,6 | 572,0 | 0,4 | 8,6 | 0,1 | 2,2 | 91,3 | 68,4 | 287,3 | 4,9 | | |

2 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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 8,4 | 6,2 | 38,3 | 243,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 22,1 | 125,8 | 187,4 | 4,3 | 181 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ | 50/30 | 7,2 | 11,5 | 8,8 | 168,6 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,1 | 14,1 | 13,5 | 69,6 | 1,1 | 283 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 482 | 18,7 | 17,9 | 74,0 | 533,4 | 0,3 | 1,2 | 0,0 | 8,6 | 51,4 | 153,9 | 290,6 | 6,2 | | |
| Всего за день: | | 18,7 | 17,9 | 74,0 | 533,4 | 0,3 | 1,2 | 0,0 | 8,6 | 51,4 | 153,9 | 290,6 | 6,2 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ) | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 | | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 28,1 | 9,3 | 45,0 | 1,1 | 202 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 8,0 | 9,6 | 11,6 | 164,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,7 | 10,4 | 15,2 | 82,1 | 1,3 | 314 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 482 | 16,9 | 14,5 | 75,2 | 498,7 | 0,2 | 3,3 | 0,0 | 3,7 | 60,6 | 43,3 | 173,3 | 3,5 | | |
| Всего за день: | | 16,9 | 14,5 | 75,2 | 498,7 | 0,2 | 3,3 | 0,0 | 3,7 | 60,6 | 43,3 | 173,3 | 3,5 | | |

4 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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) | 30 | 0,4 | 1,7 | 2,4 | 27,3 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,8 | 9,5 | 5,7 | 11,1 | 0,4 | 33 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ) | 150/40 | 12,0 | 16,5 | 39,6 | 355,3 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 3,8 | 19,0 | 37,7 | 151,9 | 1,4 | 311 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 467 | 15,5 | 18,4 | 68,9 | 504,4 | 0,1 | 2,7 | 0,2 | 5,4 | 43,7 | 58,0 | 196,6 | 2,6 | | |
| Всего за день: | | 15,5 | 18,4 | 68,9 | 504,4 | 0,1 | 2,7 | 0,2 | 5,4 | 43,7 | 58,0 | 196,6 | 2,6 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 24,3 | 16,7 | 71,9 | 534,3 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 44,7 | 30,0 | 205,9 | 2,9 | 391 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 27,4 | 16,9 | 101,7 | 667,7 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 62,7 | 45,1 | 239,5 | 3,7 | | |
| Всего за день: | | 27,4 | 16,9 | 101,7 | 667,7 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 62,7 | 45,1 | 239,5 | 3,7 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 1,0 | 2,9 | 5,4 | 52,6 | 0,0 | 8,6 | 0,1 | 1,3 | 23,5 | 8,9 | 16,2 | 0,6 | 45 | 2011 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 16,1 | 5,2 | 33,8 | 246,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 66,0 | 57,8 | 149,5 | 4,7 | 270 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 8,1 | 8,7 | 7,4 | 139,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 7,4 | 13,9 | 78,6 | 1,4 | 272 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 512 | 27,8 | 17,2 | 70,4 | 547,2 | 0,6 | 8,6 | 0,1 | 10,6 | 110,1 | 89,6 | 279,1 | 8,3 | | |
| Всего за день: | | 27,8 | 17,2 | 70,4 | 547,2 | 0,6 | 8,6 | 0,1 | 10,6 | 110,1 | 89,6 | 279,1 | 8,3 | | |

7 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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ) | 150/40 | 11,9 | 16,5 | 39,0 | 352,6 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 3,8 | 16,9 | 35,6 | 148,7 | 1,3 | 311 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 437 | 15,0 | 16,7 | 65,9 | 474,4 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 4,6 | 32,1 | 50,2 | 182,3 | 2,1 | | |
| Всего за день: | | 15,0 | 16,7 | 65,9 | 474,4 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 4,6 | 32,1 | 50,2 | 182,3 | 2,1 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ) | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,1 | 4,2 | 6,0 | 7,8 | 0,3 | | 2008 |
| МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 28,1 | 9,3 | 45,0 | 1,1 | 202 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 9,3 | 7,1 | 8,5 | 134,5 | 0,1 | 8,0 | 0,1 | 1,8 | 40,8 | 18,9 | 81,7 | 1,0 | 314 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 482 | 18,3 | 12,1 | 72,4 | 472,0 | 0,3 | 15,5 | 0,1 | 3,9 | 88,3 | 48,8 | 168,1 | 3,2 | | |
| Всего за день: | | 18,3 | 12,1 | 72,4 | 472,0 | 0,3 | 15,5 | 0,1 | 3,9 | 88,3 | 48,8 | 168,1 | 3,2 | | |

9 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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 11,0 | 26,0 | 78,0 | 0,6 | 323 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 60 | 6,7 | 14,7 | 0,2 | 160,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 21,7 | 12,0 | 97,5 | 1,2 | 254 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 462 | 11,6 | 19,5 | 53,2 | 434,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 42,3 | 43,2 | 192,9 | 2,6 | | |
| Всего за день: | | 11,6 | 19,5 | 53,2 | 434,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 42,3 | 43,2 | 192,9 | 2,6 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ) | 150/40 | 9,9 | 12,4 | 13,8 | 207,8 | 0,1 | 7,5 | 0,0 | 1,9 | 17,1 | 26,4 | 117,3 | 1,4 | 258 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 437 | 12,5 | 12,8 | 37,6 | 316,5 | 0,2 | 7,5 | 0,0 | 2,8 | 30,3 | 35,4 | 152,1 | 3,0 | | |
| Всего за день: | | 12,5 | 12,8 | 37,6 | 316,5 | 0,2 | 7,5 | 0,0 | 2,8 | 30,3 | 35,4 | 152,1 | 3,0 | | |