

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	100	1,30	8,20	22,20	168,00	21,00	0,05	0,00	0,16	3,70	0,00	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,36	5,38	11,67	99,95	8,50	0,09	0,05	0,20	2,33	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	117,55	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,00	1,05
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	870	22,46	25,66	129,35	856,70	32,28	0,39	0,20	0,42	10,43	0,11	1,05

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	4,00	0,02	0,03	0,01	0,10	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,27	7,50	186,82	10,19	0,16	1,14	4,65	3,51	0,02	44,40
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	880	30,75	27,38	122,00	864,19	22,73	0,59	1,40	4,93	12,16	0,16	44,40

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	4,33	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,11	8,70	9,40	168,09	0,57	0,10	0,12	0,08	0,52	0,31	0,04
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	149,88	12,00	0,14	0,10	0,03	0,27	0,08	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	902	29,12	29,62	105,98	817,45	27,65	0,60	0,39	0,56	10,83	0,39	0,04

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,74	28,63	37,41	498,13	2,37	0,11	0,17	0,36	5,28	0,00	0,63
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	870	34,02	34,76	117,05	917,92	35,27	0,40	0,32	0,73	9,94	0,00	0,63

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,88	20,17	118,00	6,60	0,11	0,05	0,20	1,42	0,00	0,00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	7,69	5,62	5,06	116,28	0,14	0,04	0,07	0,02	0,55	0,06	1,08
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	13,01	4,64	84,75	432,50	0,35	0,28	0,10	0,37	0,19	0,06	0,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	870	31,06	14,00	162,93	926,37	10,69	0,60	0,31	0,59	3,80	0,12	1,08

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,09	8,91	89,06	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	6,08	7,61	8,87	134,59	1,03	0,04	0,05	0,02	2,33	0,00	0,81
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	870	27,52	28,51	133,23	916,12	24,88	0,61	0,33	0,35	15,03	0,14	0,81

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,47	8,35	8,05	149,57	1,60	0,08	0,09	0,04	2,83	0,06	0,01
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,22	21,42	145,65	10,38	0,12	0,12	0,04	0,24	0,08	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	880	31,45	28,61	122,07	816,06	25,82	0,47	0,36	0,32	10,24	0,14	0,01

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	3,08	6,87	12,05	109,42	47,00	0,05	0,05	0,46	3,07	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,63	2,86	19,82	115,77	6,60	0,10	0,06	0,20	1,58	0,00	0,00
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,55	4,75	3,03	122,82	0,50	0,05	0,10	0,06	0,90	0,00	0,37
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	870	30,42	21,55	120,45	810,09	55,70	0,42	0,31	0,75	8,40	0,11	0,37

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	4,33	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	6,80	5,81	6,44	112,82	10,89	0,03	0,06	0,00	2,18	0,00	0,95
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	259,96	0,00	0,18	0,03	0,04	1,67	0,14	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	870	22,78	30,87	122,87	878,23	28,68	0,48	0,24	0,45	12,36	0,14	0,95

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,60	10,10	7,40	127,00	28,00	0,03	0,00	0,30	4,50	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	1,97	6,67	11,46	113,67	61,08	0,10	0,09	0,25	0,75	0,12	0,00
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,34	9,31	8,70	172,49	9,39	0,16	1,10	4,45	3,01	0,00	42,60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,25	23,32	161,04	11,77	0,14	0,10	0,04	0,31	0,11	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	902	25,77	32,91	97,51	799,32	111,38	0,56	1,35	5,04	10,21	0,23	42,60

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,00	0,00	0,00	43,00	0,00	0,00	38	2008
0,21	0,78	8,70	36,09	0,00	0,03	99	2011
0,18	1,64	8,32	18,26	0,00	0,02	278	2011
0,08	0,49	10,00	29,95	0,01	0,01	203	2011
0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00	375	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
0,61	3,98	51,32	161,56	0,01	0,07		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,04	0,16	4,00	20,70	0,00	0,02	71	2011
0,16	0,56	11,20	45,54	0,00	0,03	82	2011
0,45	5,39	179,48	21,71	0,02	0,14	255	2011
0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011
0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00	349	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
1,04	9,31	238,49	133,61	0,02	0,22		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02	67	2011
0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,04	102	2011
0,07	1,13	4,94	59,09	0,01	0,41	254	2012
0,45	1,56	12,00	23,27	0,00	0,05	310	2011
0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
0,93	5,12	55,24	178,84	0,01	0,53		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,10	0,50	11,00	14,00	0,00	0,00	71	2011
0,27	0,97	8,55	51,66	0,00	0,03	96	2011
0,73	7,98	17,75	31,06	0,04	0,18	291	2011
0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,00	352	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
1,24	10,49	60,40	129,16	0,04	0,22		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолие-ва я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,00	0,08	0,00	20,70	0,00	0,00	70	2011
0,27	0,98	9,80	26,24	0,00	0,03	103	2011
0,17	1,67	7,03	34,70	0,00	0,02	281	2011
0,73	3,03	43,72	103,27	0,05	0,12	166	2012
0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
1,37	6,89	83,25	214,41	0,05	0,18		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолие-ва я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,13	0,49	9,69	44,58	0,00	0,02	45	2011
0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,04	102	2011
0,15	1,34	6,44	18,09	0,00	0,02	279	2011
0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011
0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	394	2008
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
0,85	6,02	69,17	146,32	0,00	0,11		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,08	0,55	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012
0,16	0,56	11,20	45,54	0,00	0,03	82	2011
0,06	0,98	5,95	48,04	0,01	0,34	235	2011
0,38	1,36	10,26	44,85	0,00	0,04	312	2011
0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00	349	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
0,80	4,42	62,41	183,34	0,01	0,42		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,15	0,63	9,55	35,18	0,00	0,02	49	2011
0,29	1,04	10,20	31,26	0,00	0,04	101	2011
0,35	4,20	3,82	20,89	0,01	0,08	290	2011
0,08	0,49	10,00	29,94	0,01	0,01	203	2011
0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
1,07	7,49	56,27	146,77	0,02	0,16		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолие- ва я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02	67	2011
0,27	0,97	8,55	51,66	0,00	0,03	96	2011
0,24	1,80	10,66	32,59	0,00	0,03	306	2008
0,29	0,70	22,52	23,38	0,00	0,02	171.4	2011
0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00	375	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
1,05	4,97	71,97	168,73	0,00	0,11		

			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
0,00	0,00	0,00	45,00	0,00	0,00	39	2008
0,40	0,98	12,92	23,65	0,00	0,03	96	2008
0,43	5,19	172,24	28,07	0,02	0,13	261	2011
0,44	1,53	11,77	21,32	0,00	0,04	125	2011
0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
1,39	8,71	220,06	148,23	0,02	0,21		