

3-4

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	135.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010			
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00						
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.60	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015			
Итого за прием пищи:	430	16.5	13.3	50.1	409.6	0.20	1.30	30.90	0.90	0.30	305.60	68.40	334.10	2.50	542.80	61.30	0.00	0.00					
2 Завтрак																							
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015			
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	200/10	3.5	8.9	8.1	139.8	0.00	6.00	4.40	0.00	0.30	38.90	17.70	36.50	1.10	247.50	48.50	0.00	0.10	82	2015			
Суфле рыбное	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	39.10	209.60	1.10	395.20	143.20	0.00	0.00	400	2004			
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015			
Овощи натуральные соленные	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.10	28.20	0.00	0.00	70	2015				
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	348	2015				
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	695	25.8	24.0	56.4	584.7	0.30	17.40	45.40	0.90	0.70	184.10	101.30	384.70	5.70	1 508.40	251.10	0.00	0.10					
Уплотненный полдник																							
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	28.0	369.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015			
Молоко стученное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00					
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.00	5.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00					
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	26.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	400	34.2	14.5	77.0	601.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	290.90	52.90	365.50	1.90	321.60	4.50	0.00	0.00					
Всего за день:		81.7	57.6	190.7	1 702.2	0.70	20.50	158.20	2.10	1.70	966.60	247.80	1 255.30	10.30	2 372.80	316.90	0.00	0.10					

3-9 100

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	136.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	202.90	38.20	0.00	0.00	36	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	28.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.0	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	433.70	50.20	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4.8	7.1	14.9	147.8	0.10	7.10	5.00	0.50	0.50	39.80	25.00	90.00	1.80	525.50	57.90	0.00	0.10	97	2015
Биточек "Нежный"	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	ТК	
Рагу из овощей	150	2.7	3.3	15.2	103.0	0.10	15.20	0.40	0.00	0.20	45.50	29.90	64.90	1.60	514.10	24.10	0.00	0.00	143	2015
Бобовые отварные	20	0.4	0.0	2.2	11.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	133	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	38.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	665	19.7	24.4	71.9	607.5	0.30	23.50	5.40	0.50	0.70	112.50	76.30	228.10	5.80	1162.70	100.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24.7	8.7	24.9	298.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	242.60	7.70	0.00	0.00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
Итого за прием пищи:	410	27.5	16.2	67.0	542.1	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	221.90	44.40	287.30	2.20	306.80	8.40	0.00	0.00		
Всего за день:		58.4	56.1	199.7	1596.1	0.30	38.20	103.90	1.00	1.30	628.30	179.10	787.00	12.50	2264.60	162.00	0.00	0.10		

3-4 мс

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	191.70	37.80	0.00	0.00	32	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	12.2	16.2	54.3	0.20	1.30	70.30	0.20	0.20	282.60	60.70	288.10	1.70	473.00	52.90	0.00	0.00			
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.2	2.9	14.1	0.10	5.50	4.40	0.00	0.30	30.70	21.10	56.40	1.00	397.40	52.10	0.00	0.10	96	2015	
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	236.10	38.40	0.00	0.00	171	2015	
Икра свекольная	35	0.8	1.8	2.3	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.60	9.20	19.90	0.60	135.40	11.30	0.00	0.00	75	2015	
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	660	23.3	17.0	80.6	0.50	14.90	26.00	0.10	1.20	109.60	165.80	432.20	10.80	1 061.50	124.60	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																				
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	TK	2022	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.50	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	69.90	0.40	69.00	17.60	0.00	0.00	108	2010	
Итого за прием пищи:	480	22.1	20.2	72.6	0.20	10.90	37.40	0.10	0.30	119.20	68.70	277.90	3.60	899.80	100.70	0.00	0.00			
Всего за день:		62.8	59.2	214.7	1.00	28.40	169.80	0.40	2.00	727.80	320.40	1 150.50	16.30	2 434.30	278.20	0.00	0.10			

8-У-1001

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																								
Каша манная молочная жидкая	180	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	86.90	0.30	171.00	37.10	0.00	0.00	0.00	31	2010			
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00						
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015				
Итого за прием пищи:	400	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	284.00	46.60	236.40	1.30	452.30	52.20	0.00	0.00						
2 Завтрак																								
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00						
Обед																								
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	200/10	3.6	9.2	9.3	147.3	0.00	6.50	4.40	0.00	0.30	42.80	19.50	39.70	1.40	273.60	52.90	0.00	0.10	82	2015				
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	240.00	85.00	0.00	0.00	ТК					
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	86.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015				
Бобовые отварные	20	0.6	0.0	1.3	8.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	131	2015				
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015				
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	675	19.2	19.3	69.7	552.5	0.30	17.50	21.20	0.10	0.50	147.60	96.00	307.40	6.10	1 370.90	201.30	0.00	0.10						
Уплотненный полдник																								
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	166.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015				
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00						
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	9.80	0.00	0.00	0.00	376	2015				
Плюшка российская	50	4.4	6.4	34.8	215.6	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	16.90	6.70	39.60	0.40	61.80	20.60	0.00	0.00	767	2004				
Итого за прием пищи:	425	19.4	22.6	67.3	575.9	0.30	0.40	26.50	2.00	0.40	153.00	38.00	259.00	3.30	344.80	89.70	0.00	0.00						
Всего за день:		50.6	58.1	201.2	1 598.9	0.70	32.20	118.50	2.30	1.20	605.40	191.00	817.10	13.60	2 529.40	345.80	0.00	0.10						