



Меню для оздоровления детей с дневным пребыванием в период каникул (7-11 лет)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Минеральные вещества, мг						Витамин, мг		
			Белки	жиры	углево дья			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C	
Завтрак 28%	Каша вязкая молочная, рисовая, слив. масло	255	5,95	6,2	53,42	287,3	1	73,1	1,55	24,2	100,5	0,2	0,15	130	14,77	
	Яйцо вареное	50	5,3	4,6	0,3	63	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,7	
	Сыр порцирами	10	2,8	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0	0	40	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,6	21,7	125,11	105	133	1,2	25,6	111,11	0,02	0,04	0	1,33	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	
Итого		565	21,6	22,1	93,6	658		308	3,4	70	308,1	0,3	0,4	196	16,8	
Обед 40%	Овощи натуральные (помидор, огурец)	60	1,10	0,7	8,0	63,4	28	51,4	0,4	10	31,6	0,1	0,1	0	16,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	7,3	20,3	148	34	157,3	0,3	14,9	46,9	0,09	0,19	122	0,5	
	Птица, тушенная в соусе	100	16,50	16,1	23,1	262,3	96	121,3	0,6	22,7	153	0,09	0,08	158	0,1	
	Бобовые отварные	150	2,80	5,9	18,2	101,3	58	55	0,6	7,1	28,2	0,16	0,1	0	6,1	
	Сок фруктовый	200	0,00	0	23,3	86	115	32,0	0,5	17,5	21,9	0,03	0,03	0	0,6	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1,0	28,9	141		9,2	0,5	12,8	94,8	0,05	0,02	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	12,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0	
	Итого обед	820	30,90	31,60	134,20	940,00		440,00	4,80	100,00	440,00	0,60	0,60	280,00	24,00	
	Итого 2-х разовое питание	1385,00	52,50	53,70	227,80	1598,00		748,00	8,20	170,00	748,10	0,90	1,00	476,00	40,80	
	Полдник 17%	Молоко кипяченое	200	6,5	6,4	9,9	123	112	102,6	0,6	15,2	62,9	0,06	0,04	57	5,6
Кондитерское изделие (творожник)		30	6,1	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,09	0,12	28	0,6	
Фрукты свежие		160	0,4	0	17,5	47		4,6	1,2	7,6	33,5	0,05	0,04	35	4,0	
Итого полдник		390	13,00	13,5	57,00	400,00		187	2	42,9	187,2	0,2	0,2	120	10,2	
Итого 3-х разовое питание	1775,00	65,50	67,20	284,80	1998,00		935,00	10,20	212,90	935,30	1,10	1,20	596,00	51,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			Белки	жиры	углево ды	ды			Са	Fe	Мg	P	B1	B2	A (мкг)	C		
Завтрак 28%	Виточки мясные, соус 90/30	120	8,25	7,70	21,02	173,00	111	227,00	2,4	24,00	188,3	0,2	0,27	87,1	16,77			
	Каша рассыпчатая гречневая, слив. Масло 150/5	155	5,40	9,10	38,60	237,40	60	46,00	0,2	28,1	70,1	0,05	0,1	68,9	0			
	Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,20	0,00	16,00	65,00	98	11,1	0,25	1,4	2,8	0	0	0	0,03			
	Сыр порляями	10	3,80	4,80	0,13	65,70	4	12,4	0	0	3	0	0	40	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	18,05	116,90		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0			
	Итого завтрак	540,00	21,60	22,10	93,80	658,00		308,00	3,40	70,00	308,00	0,30	0,40	196,00	16,80			
	Обед 40%	Салат из помидоров и огурцов	60	1,10	6,10	5,70	82,00	122	44,00	0,6	5,6	27,00	0,05	0,03	0	4,2		
		Суп из овощей	250	4,40	6,80	20,30	186,10	40	143,1	0,8	17,3	88,1	0,14	0,12	0	1,2		
		Рыба, запеченная с картофелем «по-русски»	200	16,8	16,80	36,10	298,90	66	208,6	0,5	45,9	223,1	0,23	0,3	280	2,2		
		Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	23,60	94,00	103	21,3	0,5	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,4		
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,7	1,0	28,90	141,00		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0			
Хлеб ржаной		60	3,30	0,6	19,40	138,00		13,8	1,9	15,0	63,6	0,08	0,08	0	0			
Итого обед		830,00	30,9	31,60	134,00	940,00		440,00	4,80	100,00	440,00	0,60	0,60	280,00	24,00			
Итого 2-х разовое питание		1370,00	52,50	53,70	227,80	1598,00		748,00	8,20	170,00	748,00	0,90	1,00	476,00	40,80			
Подлник 17%		Кисломолочный продукт	200	8,7	9,50	20,90	174,00		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14		
		Кондитерское изделие (конверт с сыром)	30	4,30	4,10	29,60	155,00		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06		
	Фрукты свежие	160	0,1	0,0	6,5	71,00		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4			
	Итого подлник	390,00	13,10	13,60	57,00	400,00		187,00	2,00	42,50	187,00	0,20	0,20	120,00	10,20			
Итого 3-х разовое питание	1760,00	65,60	67,30	284,80	1998,00		935,00	10,20	212,50	935,00	1,10	1,20	596,00	51,00				

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Са	Fe	Мg	P	B1	B2	A (мкг)	C	
Завтрак 28%																
	Колбаса или сосиски отварные, 50/50	100	8	4,2	14,25	153,1	6	65	0,47	5,5	102,2	0,14	0,09	70	12,47	
	Макаронные изделия отварные, сливочное масло 150/5	155	4,35	12,8	46,2	265	52	132,4	2,0	42,9	109,5	0,08	0,1	30	3,6	
	Йогурт вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	96	0,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0,05	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	
	Итого завтрак	555	21,60	22,10	93,80	658,00		308,00	3,40	70,00	308,00	0,3	0,4	196,00	16,80	
Обед 40%																
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	60	0,9	0,1	4	31	28	73,8	0,2	8,4	25,2	0,03	0,02	0	10,0	
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	260	5,5	6,55	15	177,6	37	193,1	0,38	13,5	69,2	0,2	0,2	125,8	12,3	
	Запеканка картофельная с мясом, масло сливочное 200/5	205	15,8	23,3	39,1	337,6	73	117,8	1,32	32,8	198,3	0,23	0,25	154,2	1,13	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0	
	Итого обед	845,00	30,90	31,60	134,00	940,00		440,00	4,80	100,00	440,00	0,60	0,60	280,00	24,03	
	Итого 2-х разовое питание	1400,00	52,50	53,70	227,80	1598,00		748,00	8,20	170,00	748,00	0,90	1,00	476,00	40,83	
Полдник 17%																
	Кисломолочный продукт	200	8,60	9,40	21,20	174,00		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14	
	Кондитерское изделие (кекс творожный)	30	4,30	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	9,9	52	0,07	0,06	18	0,06	
	Фрукты свежие	160	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,6	21	0,03	0,02	33	4	
	Итого полдник	390	13,00	13,5	57,00	400,00		187	2,0	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2	
	Итого 3-х разовое питание	1790,00	65,50	67,20	284,80	1998,00		935,00	10,20	212,50	935,00	1,10	1,20	596,00	51,03	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Са	Fe	Mg	P	В1	В2	А (мкг)	С	
Завтрак 28%																
	Котлета рыбная в соусе 90/30	120	10,96	10,2	19,75	212	64	146,5	0,7	20,2	88,1	0,19	0,1	116	14	
	Рис припущенный, масло сливочное 150/10	160	2,89	8,2	29,3	209	54	17	0,15	7,8	65,3	0,04	0,26	80	1,5	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	120,1	101	133	2	25,5	111,1	0,02	0,01	0	1,33	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	
	Итого завтрак	530	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70,0	308	0,3	0,4	196	16,83	
Обед 40%																
	Салат из свежих помидоров	60	0,9	6,1	3,7	57	119	15	0,2	12	45	0,1	0,1	0	10,1	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,4	4,95	10,2	127,7	47	144	0,1	10	120,4	0,18	0,16	26	4,5	
	Вареники из мяса	100	12,8	9,7	6,2	148,7	72	124,1	0,8	5,3	64,3	0,08	0,19	124	4	
	Пиоре картофельное, масло сливочное 150/5	155	3,1	9,2	38	212,8	53	101,6	0,8	27,4	90	0,1	0,02	130	4,8	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0		
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0	
	Итого обед	885	30,9	31,6	134	940		440,00	4,8	100,00	440,00	0,6	0,6	280	24	
	Итого 2-х разовое питание	1415	52,5	53,7	227,8	1598,00		748,00	8,2	170,00	748,00	0,9	1,0	476	40,83	
Полдник 17%																
	Кисломолочный продукт	200	8,60	9,40	21,20	174,00		112,4	1,2	24,8	114	0,1	0,12	67	6,14	
	Кондитерское изделие (творожник)	30	4,30	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06	
	Фрукты свежие	160	0,3	0	6,5	71,00		36	0,6	7,6	21	0,03	0,02	35	4	
	Итого полдник	390	13	13,5	57,00	400,00		187	2,0	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2	
	Итого 3-х разовое питание	1805	65,5	67,2	284,8	1998,00		935,00	10,2	212,5	935,00	1,1	1,2	596	51,03	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C	
Завтрак 28%																
	Запеканка творожная с морковью, с повидлом 200/60	260	14,67	17,3	65,65	523,3	8	283	2,57	52,1	258,7	0,26	0,37	156	16,77	
	Сыр лодочками	10	4,8	7,8	0,25	9,60	4	2,4	0	0	3	0		40	0	
	Чай с сахаром с лимоном 200/5	205	0,20	0	16,0	65,0	98	11,7	0,28	1,4	2,8	0		0	0,03	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,51	0,7	23,30	163,70		11,5	0,35	16,5	43,5	0,05	0,03	0		
	Итого завтрак	545	25,20	25,8	107,2	761,6		308	3,4	70	308	0,34	0,4	196	16,8	
Обед 40%																
	Салат из свежих огурцов	100	1,80	7,1	1,9	65,0	117	45,1	0,2	12,1	25	0,03	0,03		8,9	
	Суп картофельный с крупой и сакрой 250/35	285	4,50	6,2	10,10	134,0	90	182,1	0,3	21,2	193,1	0,25	0,2	78	8	
	Говядина в кисло-сливочном соусе	120	13,50	9,8	18,5	167,0	71	145,4	1,1	18,3	69,3	0,11	0,19	74	6	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 180/5	185	5,3	11,6	43,4	264,0	52	12,1	0,3	8,1	32,5	0,07	0,05	128	0,5	
	Сок фруктовый	200	0,2	0	23,3	86,0	115	32,3	0,5	12,5	21,8	0,01	0,03		0,6	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,3	1,3	38,5	188,0		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02			
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	16,5	184,0		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08			
	Итого обед	1050	36,0	36,8	153,2	1088,0		440	4,8	100	440,1	0,6	0,6	280	24	
	Итого 2-х разовое питание	1595	61,2	62,6	260,4	1849,0		748	8,2	170	748,1	0,91	1	476	40,8	
Полдник 17%																
	Кисломолочный продукт	200	3,7	9,5	20,9	174,0		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14	
	Мучное изделие (вагрушка с творогом)	40	6,5	6,1	37,8	217,40		38,6	0,2	10,1	52	0,06	0,06	18	0,06	
	Фрукты свежие	160	0,1	0	6,5	71,0		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4	
	Итого	400	15,3	15,6	65,2	462,40		187	2	42,5	187	0,19	0,2	120	10,2	
	Итого 3-х разовое питание	1995	76,5	78,2	325,6	2312,00		935	10,2	212,5	935,1	1,1	1,2	596	51	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	В1	В2	А (мкг)	С	
Завтрак 28%	Плов с мясом, помидор свежий 200/30	230	10,3	14,2	39,45	367,1	15,28	93,5	1,8	29,8	134,5	0,09	0,17	129,97	11,7	
	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	17,3	60	100	98	0,1	3,7	50	0,08	0,08	26	0,7	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0,03	0	
	Творожок	100	5,95	5,8	19	114		105	0,95	20	80	0,08	0,12	40	4,4	
	Итого завтрак	580	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8	
Обед 40%	Салат из моркови отварной	60	1,9	0,5	8,9	65	118	51,4	0,2	5,6	41,1	0,1	0,1	0	6,7	
	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной 250/10	260	3,4	5,8	11,5	135	36	79,2	0,2	8,7	57,3	0,08	0,69	0	0,5	
	Биточки рубленые из птицы паровые	90	10,6	12,3	20,1	152	80	90,4	1	17,5	132,1	0,2	0,2	179	0,9	
	Кабачки, тушеные в сметанном соусе	150	6,3	11,35	17,6	194,2	132	163,7	0,5	22,9	89,2	0,08	0,08	101	15,3	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0	
	Итого обед	880	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24	
	Итого 2-х разовое питание	1460	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748	0,9	1,0	476	40,8	
	Полдник 17%	Молоко кипяченое	200	6,5	6,4	9,9	123	112	102,6	0,6	15	62,4	0,06	0,04	57	5,6
		Кондитерское изделие (пирожное полет)	30	6,1	7,1	29,6	230		38,4	0,2	19,9	91,1	0,09	0,12	28	0,6
		Фрукты свежие	160	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,6	33,5	0,05	0,04	35	4
		Итого	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2
		Итого 3-х разовое питание	1850	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	598	51

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C		
Завтрак 28%																	
	Каша молочная с крутой пшенной, маслом сливочное 250/5	255	5,15	6,2	53,62	287,3	2	79,1	1,55	24,2	100,4	0,2	0,15	130	14,77		
	Сыр полужирный	10	3,8	7,2	0,13	65,7	4	2,4			3			40			
	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,7		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,6	21,7	125,1	105	133	1,2	25,6	111,1	0,02	0,04	0	1,33		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0		
	Итого завтрак	565	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8		
Обед 40%																	
	Салат из свежих помидоров	60	1,1	6,2	6,5	77	32	119	0,5	4	29	0,02	0,05	0	4,2		
	Суп из овощей	250	4,4	6,45	16,6	146,6	40	173,6	0,6	17,3	79,5	0,07	0,06	0	7,9		
	Печень тушеная в соусе	150	12,4	10,4	11,8	187,4	190	164	0,5	25,3	172,2	0,3	0,3	131,6	11,3		
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	5,4	7	30,6	198,2	52	15,1	0,3	8,1	39	0,07	0,06	148,4			
	Сок фруктовый	200	1	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0		
	Хлеб ржаной	60	1,9	0,5	12	75		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0		
	Итого обед	935	30,9	31,6	134	940		577	4,8	100	440	0,6	0,6	280	0		
	Итого 2-х разовое питание	1500	52,5	53,7	227,8	1598		835	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8		
Подлник 17%																	
	Молоко кипяченое	200	8,6	6,4	9,9	123	112	102,6	0,6	15	62,4	0,06	0,04	57	5,6		
	Кондитерское изделие (кекс творожный)	30	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,09	0,12	28	0,6		
	Фрукты свежие	160	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,4	33,5	0,05	0,04	35	4		
	Итого подлник	390	13	13,5	57	400		187	2,0	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2		
	Итого 3-х разовое питание	1890	65,5	67,2	284,8	1998		1022	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51		

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта уры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Са	Fe	Мg	P	В1	В2	А (мкг)	С		
Завтрак 28%																	
	Шницель мясной, соус 90/30	120	8,3	8,3	11,4	196,9	111	147,8	0,12	10	89,4	0,06	0,08	133,9	16,0		
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 150/5	155	8,4	12,8	38,5	260,1	60	139,9	2,5	45,8	181	0,19	0,3	62,1	0		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8				0,08		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0		
	Итого завтрак	525	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8		
Обед 40%																	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	5	80	122	26,5	0,2	2	33,5	0,03	0,03	0	6,1		
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250/10	260	4,6	5,2	13,2	156,1	37	123,6	0,1	7,4	79,6	0,07	0,02	152	2,3		
	Рыба отварная, соус польский, 90/30	120	12,8	13,3	12,9	118,1	65,13	244,8	0,2	10,4	185	0,12	0,2	126,2	3,1		
	Пюре картофельное, масло сливочное 150/5	155	3,9	7,2	38	212,8	53	0,8	1,3	49	40,1	0,2	0,2	1,8			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	23,6	94	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05		12,5		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02				
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	12,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08				
	Итого обед	855	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24		
	Итого 2-х разовое питание	1410	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8		
Полдник 17%																	
	Кисломолочный продукт	200	8,7	9,40	21,20	174		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	62	6,14		
	Кондитерское изделие (конверт с сыром)	30	4,2	4,10	29,30	155		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06		
	Фрукты свежие	160	0,1	0	6,5	71		3,6	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4		
	Итого полдник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2		
	Итого 3-х разовое питание	1800	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51		

День 9

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C		
Завтрак 28%	Соуски отварные, соус 50/50	100	6,5	5,1	10,55	153,3	6	22,8	0,6	5,3	49,1	0,11	0,07	80	0,37		
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	2,25	8,7	38,2	204	52	131,9	0,15	18,94	54,3	0,09	0,11	30	12,4		
	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	5	8,8	0,1	3,7	50	0,03	0,18	86	0,7		
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	120,8	101	133	2	25,56	111,1	0,02	0,01	0	3,33		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0		
	Итого завтрак	555	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8		
	Обед 40%	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,9	0,1	4	27	28	44,6	0,2	8,4	48,2	0,02	0,02	14	6,4	
		Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками 250/50	270	3,6	8,25	24	152	41	143,6	0,1	10,2	87,5	0,09	0,06	86	2,8	
		Жаркое по-домашнему	200	17,7	21,6	37,1	367,2	83	196,5	1,6	36,1	184	0,35	0,39	180	4,2	
		Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	
Хлеб пшеничный йодированный		60	3,3	0,6	12,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0		
Хлеб ржаной		60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0		
Итого обед		850	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24		
Итого 2-х разовое питание		1405	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8		
Полдник 17%		Кисломолочная продукция	200	8,70	9,4	21,20	174,0		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14	
		Кондитерское изделие (пирожник)	30	4,20	4,1	29,30	155		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06	
	Фрукты свежие)	160	0,1	0	6,5	71		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	3,5	4		
	Итого полдник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2		
	Итого 3-х разовое питание	1795	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51		

День 10

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C
Завтрак 28%															
	Плов из птицы. Огурил свежий 200/20	220	13,52	19,3	46,90	418,9	92	214,9	3,28	40,9	195,1	0,25	0,34	212	15,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,0	65,0	97								
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,53	0,7	25,30	163,7		16,1	0,77	23,1	60,9	0,07	0,04	0	0
	Йогурт фруктовый	200	5,95	5,8	19,0	114,0		105	0,95	20	80	0,08	0,12	40	4,4
	Итого завтрак	670	25,2	25,8	107,2	761,6		336	5	84	336	0,4	0,5	252	19,6
Обед 40%															
	Овощи награльные (помидор)	60	0,9	5,1	3,9	65,0	28	84	0,6	14,3	58,4	0,15	0,05	30	13,9
	Суп картофельный с крупной и сайрой 250/35	285	8,9	5,55	26,3	149,67	90	94,7	0,3	12,9	63,63	0,04	0,05	0	2,16
	Фрикадельки мясные в соусе 100/30	130	9,7	10,15	18,1	157,34	84	123,25	2,4	23,2	69,33	0,15	0,15	131,07	0,95
	Рагу из овощей	200	5,2	13,9	28,5	219,99	59	115,15	0,2	15	55,54	0,08	0,2	198,93	2,39
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,6	0	21,4	124,0	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,01	0	8,6
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,3	1,3	38,5	188,0		12,2	0,7	17,1	126,4	0,07	0,04	0	0
	Хлеб ржаной	60	4,4	0,8	16,5	184,0		18,4	2,5	20	84,8	0,1	0,1	0	0
	Итого обед	995	36	36,8	153,2	1088,0		480,0	7,2	120,0	480,0	0,6	0,6	360	28,0
	Итого 2-х разовое питание	1665	61,2	62,6	260,4	1849,6		816,0	12,2	204,0	816,0	1,0	1,1	612	47,6
Полдник 17%															
	Сок фруктовый	200	0,9	1,1	27,6	114,0	115	113,9	1,3	24,5	113,9	0,1	0,1	67	6,18
	Мучные изделия (вагрушка с творогом)	40	11,70	14,50	31,1	227,4		69,1	1,2	19,1	69,1	0,07	0,18	51	1,72
	Фрукты свежие	160	2,7	0	6,5	71,0		21	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4
	Итого полдник	400	15,3	15,6	65,2	462,4		204,0	3,1	51,0	204,0	0,2	0,3	153	11,9
	Итого 3-х разовое питание	2065	76,5	78,2	325,6	2312,0		1020,0	15,3	255,0	1020,0	1,2	1,4	765	59,5

День 11

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C		
Завтрак 28%	Сырники творожные, повидло, 180/60	240	14,15	16,8	59,62	406,5	10	282,1	1,57	52,1	258,7	0,25	0,37	156	16,77		
	Сыр порезами	10	3,3	4,8	0,13	69,6	4	3,3	0	0	3	0	0	40	0		
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16	65	98	11,1	1,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0		
	Итого завтрак	507	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8		
Обед 40%	Салат из свежих огурцов	60	0,8	7,1	2,8	65	117	15,9	0,28	12,3	25	0,03	0,03	24	1,6		
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	4,7	8,8	15,3	162	123	143	0,8	20,4	128,6	0,09	0,05	92	1,3		
	Дача	200	16,9	14,1	43,9	318	88	236,8	0,72	36,1	184,7	0,3	0,37	164	0,2		
	Сок фруктовый	200	0,5	0	23,7	116	115	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	20,9		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,5	0,08	0,08	0	0		
	Хлеб пшеничный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0		
	Итого обед	840	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24		
	Итого 2-х разовое питание	1347	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8		
	Полдник 17%	Кисломолочный продукт	200	8,7	9,4	21,20	174		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14	
		Кондитерское изделие (пирожное бисквитное)	30	4,2	4,1	29,30	155		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06	
Фрукты свежие		160	0,3	0	6,5	71		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4		
Итого полдник		390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	420	10,2		
Итого 3-х разовое питание		1737	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51		

День 12

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	В1	В2	А (мкг)	С		
Завтрак 28%																	
	Шиндель рыбный, соус 90/50	140	7,45	8,2	15,9	176,1	64	47	2,05	18,3	82,2	0,11	0,1	64	4,8		
	Рис припущенный с овощами	150	3,7	7,2	41,8	242	56	73,5	0,6	27,8	82,3	0,03	0,01	80	10,6		
	Дайно отварное	50	5,1	4,6	0,3	63	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,7		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,3	60	105	88	0,1	3,7	50	0,08	0,08	26	0,7		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,5	116,0		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0		
	Итого завтрак	590	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8		
Обед 40%																	
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	60	0,9	0,15	4,8	21	28	13,8	0,2	8,4	25,2	0,02	0,02	0	6		
	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	5,9	9,8	22,6	125	36	79,2	0,5	12,2	57,3	0,08	0,07	49	4,5		
	Суп в соусе	150	13,3	13,8	18,8	182	192	127,7	0,3	17,4	127	0,3	0,33	130	4,1		
	Пюре картофельное, масло сливочное 150/10	160	2,1	6,2	11,9	218,2	53	164	0,9	16,7	110,2	0,06	0,05	101	8,8		
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0		
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0		
	Итого обед	950	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24		
	Итого 2-х разовое питание	1540	52,5	53,7	227,9	1598		748	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8		
Полдник 17%																	
	Молоко кипяченое	200	8,6	6,4	9,9	123	112	102,6	0,6	15	62,4	0,06	0,04	57	5,6		
	Мучное изделие (вагрушка с творогом)	30	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,09	0,12	28	0,6		
	Фрукты свежие	160	0,4	0	17,5	57		46	1,2	7,4	33,5	0,05	0,09	35	4		
	Итого полдник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	1	120	10,2		
	Итого 3-х разовое питание	1930	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	59	51		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C			
Завтрак 28%																		
	Каша молочная с крутой манной, масло сливочное 250/5	255	7,25	12,2	60,32	350,1	3	195	2,47	48,4	208,7	0,22	0,19	130	15,97			
	Сыр порциями	10	5,1	4,8	0,13	63,0	4	2,4	0	0	3	0	0	40	0			
	Ябло вареное	50	5,1	4,6	0,3	63,0	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8			
	Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,2	0	15,0	65,0	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0			
	Итого завтрак	570	21,6	22,1	93,80	658,0		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,80			
Обед 40%																		
	Овощи натуральные (огурец)	60	1,3	4,0	10,5	92,0	28	24,2	0,5	7,7	35	0,06	0,06	35	7,4			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,7	6,4	13	230,3	34	197,2	0,4	14,9	146,7	0,1	0,19	123	0,5			
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	16,2	19,55	33,3	223,9	131	163,3	1	32,1	138	0,3	0,22	122	15,5			
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	28,9	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6			
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1,0	28,9	141,0		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0			
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,40	138,0		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0			
	Итого обед	780	30,9	31,6	134,00	940,0		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24			
	Итого 2-х разовое питание	1350	52,5	53,7	227,80	1598,0		748	8,2	170	748	0,9	1,0	476	40,8			
Полдник 17%																		
	Молоко кипяченое	200	8,6	6,4	9,9	123	112	102,6	0,6	15	62,4	0,06	0,04	57	5,6			
	Кондитерское изделие (кекс творожный)	30	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,09	0,12	28	0,6			
	Фрукты свежие	160	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,4	33,5	0,05	0,04	35	4			
	Итого полдник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2			
	Итого 3-х разовое питание	1740	65,5	67,20	284,8	1998,0		935,1	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51			

День 14

Приним пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			белки	жиры	углево ды			Са	Fe	MG	P	B1	B2	A (мкг)	C
Завтрак 28%															
	Рис припущенный с овощами	150	2,48	7,7	38,62	212	56	87	0,65	17,94	132,1	0,18	0,26	80	0
	Котлета мясная, соус 90/30	120	7,57	5,9	10,3	142,6	111	74,1	0,2	10	118,3	0,05	0,1	76	15,47
	Сыр поршьями	10	3,8	4,8	0,13	65,7	1	2,4	0	0	3	0	0	40	0
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	120,8	101	133	2	25,56	11,1	0,02	0,01	0	1,33
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,90		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
	Итого завтрак	530	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8
Обед 40%															
	Салат из свежих помидор	60	0,9	1,1	3,9	57	119	15,1	0,4	12	25	0,03	0,1	26	1,1
	Суп картофельный с крутой, мясными фрикадельками 250/20	270	3,8	8,3	21,1	112	41	83,4	0,2	13,6	57,6	0,09	0,2	87	1,3
	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	14,7	13,82	18,5	184	61	197,1	0,3	16,6	184,6	0,18	0,15	119,7	0,4
	Картофель отварной с маслом сливочным 150/5	155	3	6,6	17,4	192,4	62	98	0,2	13	51	0,15	0,02	47,3	1,8
	Компот из свежемороженых ягод (смородина)	200	0,5	0,18	24,8	115,6	150	23,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	19,4
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1,0	28,9	141,0		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138,0		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,02	0	0
	Итого обед	935	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24
	Итого 2-х разовое питание	1465	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8
Полдник 17%															
	Кисломолочный продукт	200	8,7	9,4	21,2	174		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14
	Мучное изделие (вагрушка с творогом)	30	4,2	4,1	29,3	155		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0
	Фрукты свежие	160	0,1	0	6,5	71		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4
	Итого полдник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2
	Итого 3-х разовое питание	1855	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51

День 15

Приним пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич сеская ценность	№ рецепт уры	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			белки	жиры	углево дн			Са	Fe	Мg	P	B1	B2	A (мкг)	C
Завтрак 28%															
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	5,6	14	30,55	200,2	52	42,1	0,5	8,1	87,5	0,07	0,05	108	5
	Соуска отварная, соус 50/50	100	11,25	7,1	7,2	185,9	6	99,3	0,9	7,5	94,3	0,08	0,07	45	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	67	97	81,1	0,24	2,9	2,8	0	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
	Итого завтрак	505	21	21,6	70,8	570		234	2,19	35	228,1	0,2	0,15	153	8,03
Обед 40%															
	Салат из свежих огурцов	60	0,9	7,1	0,9	65	117	15,1	0,18	6,1	35	0,03	0,03	48	6,6
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,4	4,4	19,5	127,5	47	84	0,24	7,1	93,4	0,28	0,16	87	4,6
	Лулуш мясной	100	12,7	9,4	14,5	182,1	77	163	1,08	14,1	84,3	0,05	0,1	15	0,01
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	3,1	9,2	38	242,8	54	122,6	0,4	27,4	107	0,1	0,2	130	1,8
	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	106,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,01	0	11
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0
	Хлеб ржаной	60	1,9	0,5	12	75		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
	Итого обед	855	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24,01
	Итого 2-х разовое питание	1390	51,9	53,2	204,8	1510		674	6,99	135	668,1	0,8	0,75	433	32,04
Подник 17%															
	Молоко кипяченое	200	8,6	6,4	9,9	123	112	102,6	0,6	15	62,4	0,06	0,04	31	6,6
	Кондитерское изделие (кекс творожный)	30	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,09	0,12	28	0,6
	Фрукты свежие	160	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,4	33,5	0,05	0,04	35	4
	Итого подник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2
	Итого 3-х разовое питание	1780	64,9	66,7	261,8	1910		861	8,99	177,5	855,1	1	0,95	533	42,24

День 16

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C	
Завтрак 28%	Творожные мясные в соусе 90/30	120	6,8	6,5	19,42	140,7	11	104,1	0,2	9,8	88,3	0,05	0,06	90	15,1	
	Каша рисовая с грецкими орехами, маслом сливочным 150/5	155	6,65	6,3	38,9	266,7	60	102	2,55	40	123,2	0,12	0,23	40	0	
	Сыр порезанный	10	2,8	7,2	0,13	65,7	4	2,4	0	0	3	0	0	40	1	
	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	17,3	68	100	88	0,1	3,7	50	0,08	0,08	26	0,7	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	
	Итого завтрак	535	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8	
	Обед 40%	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	60	0,9	0,1	4	41	28	13,8	0,2	8,4	35,2	0,05	0,02	20	6
		Суп картофельный с крупой	250	5,7	6,25	17,1	173	38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,29	127	1
		Калупса тушеная с мясом	150	15,6	23,6	37	332,2	48/55	188,8	1,1	25,1	74,3	0,16	0,13	133	2,4
		Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	35	0,01	0,03	0	14,6
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,05	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0	
	Итого обед	780	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24	
	Итого 2-х разовое питание	1315	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8	
Полдник 17%	Кисломолочный продукт	200	8,70	9,4	21,20	174		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14	
	Мучное изделие (вагрушка с творогом)	30	4,20	4,1	29,3	155		38,0	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06	
	Фрукты свежие	160	0,1	0	6,5	71		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4	
	Итого полдник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2	
	Итого 3-х разовое питание	1705	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	696	51	

День 17

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C			
Завтрак 28%																		
	Омлет натуральный, масло сливочное 180/10	190	11,55	14,8	30,8	351,2	125	148,6	1,3	17,4	92,4	0,17	0,27	170	5,5			
	Зеленый горошек	50	2,5	3,2	23,25	64,8		15	9,35	10,5	61	0,06	0,06	26	10			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,6	21,7	125,1	105	133	1,2	25,6	111,1	0,02	0,04	0	1,3			
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0			
	Итого завтрак	500	21,6	22,1	93,8	658		308,1	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8			
Обед 40%																		
	Салат «Витаминный»	60	0,9	7	5,5	79,3	142	43	0,3	7,5	15,1	0,1	0,1	4,5	4,1			
	Суп картофельный с крутой, с сайрой 250/35	285	8,9	6,25	18,2	150,1	90	174,5	0,5	15,5	105,3	0,04	0,05	87	0,9			
	Раци из птицы с картофелем	200	12,4	16,7	35,7	291,4	74	167,2	1,3	32	199,3	0,32	0,3	148	18,4			
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	140,2	115	32,3	0,3	17,2	21,9	0,01	0,05	0	0,6			
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	27,6	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0			
	Итого обед	865	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24			
	Итого 2-х разовое питание	1365	52,5	53,7	227,8	1598		748,1	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8			
Полдник 17%																		
	Кисломолочный продукт	200	8,7	9,4	21,20	174		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14			
	Кондитерское изделие (творожник)	30	4,2	4,1	29,30	155		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06			
	Фрукты свежие	160	0,1	0	6,5	71		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	3,5	4			
	Итого полдник	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2			
	Итого 3-х разовое питание	1755	65,5	67,2	284,8	1998		935,1	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51			

День 18

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (мкг)	C		
Завтрак 28%	Каша молочная с крупой гречневой, масло сливочное 250/10	260	6,9	7,2	42,12	299,2	120	121,1	2,55	39,8	141,5	0,1	0,17	82	11,7		
	Йогурт фруктовый	200	6,15	5,6	16,2	106,2		85	0,2	10	70	0,07	0,12	48	4,4		
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,6	17,3	70	100	88	0,1	3,7	50	0,08	0,08	26	0,7		
	Сыр порционнно	10	3,2	7,2	0,13	65,7	4	2,4	0	0	3	0	0	40	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0		
	Итого завтрак	720	21,6	22,4	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8		
	Обед 40%																
		Салат из сырых овощей	60	1,1	6,1	2,6	62	33	24	0,3	5,6	27	0,03	0,03	4,6	4,2	
		Свекольник, сметана 250/10	260	3,2	6,55	7	124,4	38	159	0,5	9,3	97,5	0,08	0,09	89	3,75	
		Поджарка из рыбы	130	14,3	8,1	10,5	157		100,2	0,5	12,4	109	0,2	0,2	56,4	3,1	
	Пюре картофельное, масло сливочное 150/10	160	3,6	9,2	38	202,8	53	101,5	0,6	27,4	96,2	0,15	0,15	1300	1,8		
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	11,15		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	24,8	0,05	0,02	0	0		
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0		
	Итого обед	930	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440	0,6	0,6	280	24		
	Итого 2-х разовое питание	1650	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748	0,9	1	476	40,8		
Полдник 17%																	
	Молоко кипяченое	200	8,6	6,4	9,9	123	112	102,6	0,6	15	62,4	0,06	0,04	57	5,6		
	Мучное изделие (вагрушка с творогом)	30	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,09	0,12	28	0,6		
	Фрукты свежие	160	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,4	33,5	0,05	0,04	35	4		
	Итого день	390	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2		
	Итого 3-х разовое питание	2040	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935	1,1	1,2	596	51		