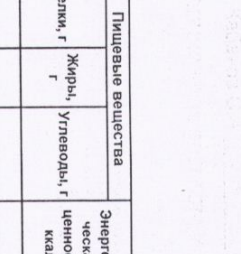


Утверждено и генеральным

ООО «Континент-Кулинария»

ΚΑΘΑΝΟΥΣ Ο.Α.Ε.Κ. _____

--	--



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						

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		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	I, мкг				
Завтрак																								
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5/10	6,6	6,9	37,3	232,4	0,5	41,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0	0,2	1	12,8	141,6	205,4	31,5	0,8	0,8	9	187	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	500	12,2	10	93,8	508,4	0,5	44,5	0,9	0,1	0,2	0,2	0	0,3	1,9	23,6	172,4	273,4	56,5	2,9	1,1	9			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,1	9,8	52	19	21,9	1,3	0	0	0	0	0	0,2	2,5	30,6	18,4	10,3	0,3	0,2	1,6	40	2008	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,3	7,8	15,7	151,4	7,7	235,9	1	0	0,1	0	0,1	0	0,2	2	15,4	51,5	96,4	34,5	1,8	0,9	10,1	117	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,6	6,2	13,9	190,2	0,7	50,4	2,2	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,9	7,8	39,4	80,9	80,9	2,1	1,8	7,1	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,3	33,7	190,6	0	0	2,7	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9	41,2	7,6	1	0,4	0,8	331	2008	
КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЮХВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	785	32,1	21,9	112,4	760,2	28,7	309,2	8,5	0	0,3	0,1	0,6	0,7	11,3	51,1	153,4	161,8	150,7	7,2	3,8	21,5			
Всего за день:		44,3	31,9	206,2	1288,6	29,2	353,7	9,4	0,1	0,5	0,3	0,6	1	13,2	74,7	325,8	161,8	150,7	10,1	4,9	30,5			

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	14,4	2,4	0	79,4	1,1	42,7	0,6	0	0	0	0,4	0,3	6,6	2,6	4,9	79,3	52,5	0,9	1,2	3,7	20	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	4,8	6,6	4,2	0,1	0,1	0,7	364	2008	
ГРЕЧКА РАСЫПАЧАЯ	150	8,6	6,2	37,2	232,4	0	27,4	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,8	18,2	192,5	129,6	4,5	1,5	2,4	333	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,6	18,4	118,3	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,4	104,6	28,9	0,9	0,7	9	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,9	0,2	18,9	89	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,6	10,2	8,6	31,6	12,4	0,8	0,3	0		2008	
Итого за прием пищи:	510	30,1	15,2	77,9	559	2,6	147,8	7,4	0,1	0,3	0,3	0,4	0,6	9,9	39,6	153,9	414,6	227,6	7,2	3,8	15,8			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	3	3,9	46,3	3,1	0,6	1,4	0	0	0	0	0	0,1	5,5	18,3	22,9	10,5	0,7	0,8	2,8	48	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	116,7	10,8	154,6	0,9	0	0	0	0,1	0,3	1,9	9,3	37,6	65,6	21,3	1,2	0,8	4,6	84	2008	
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	250	14,7	13,6	42,4	364,4	2,7	259,7	5,9	0	0	0	0,4	0,6	7,2	18,5	20,1	180	91	1,8	2,5	6,8	307	2008	
НАПИТОК АЛЕРСИЧОВЫЙ	200	0,1	0	19,4	78	3,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0,8	13,9	3,3	3,8	0	0	0,3	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	1,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	775	24,2	22,7	95,7	716,6	20,4	415,9	9,3	0	0	0	0,5	0,9	9,8	48,4	100,2	314,6	139,7	5,2	4,1	15,9			
Всего за день:		54,3	37,9	173,6	1274,6	23	563,7	16,7	0,1	0,3	0,3	0,9	1,5	19,7	88	254,1	729,2	367,3	12,4	7,9	31,7			

4 день

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/6/10	6,1	7,1	38,4	241,3	0,5	41,2	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,9	147,8	36,4	0,8	1	10,2	190	2008		
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	55	6,7	5,9	0,4	77,8	0	114,4	1,1	1,2	0	0,2	0,3	0,1	0,1	3,9	27,3	95	5,9	1,3	0,6	11	213	2008		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0	430	2008		
	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	86,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5		2008		
	Итого за прием пищи:	625	17,5	14,7	75,8	499,3	0,8	164,4	2,6	1,3	0,2	0,5	0,3	0,3	1,4	25,9	217,9	323,3	65,9	3,1	2,1	25,7				
	Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	2008	
		СУП ГОРОХОВЫЙ	200/15	6,1	6,1	14,1	187,8	4,3	146,8	2,4	0	0,1	0	0,1	0,2	2,1	8,4	33,4	93,6	30	1,9	1,1	4,7	91	2008	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	10,1	4,6	26,3	266,7	14,5	492,4	1,8	0	0,2	0,1	0,3	0,8	6,8	19,5	35,9	159,6	87,9	2,7	1,9	13,2	258	2008	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008		
Итого за прием пищи:		775	21,8	16,3	87,9	721	24,5	712,6	5,3	0	0,3	0,1	0,4	1,1	9,9	42,4	115,7	340	147,1	9,3	3,6	21,3				
Всего за день:			39,3	31	163,7	1220,3	25,3	877	7,9	1,3	0,5	0,6	0,7	1,4	11,3	68,3	333,6	663,3	213	12,4	5,7	47				

5 день

2 день		Витамины														Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5/10	6,4	6,8	31	275,2	0,4	36,8	2,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	1,3	11,4	91,2	157,5	74,5	2,4	1	8	113	2008
	ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	45	4	4	0,6	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0	2008	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	
	Итого за прием пищи:	520	10,1	7,4	74,1	471,1	4,4	40,8	3,9	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,2	24,2	127,7	208,4	100,7	5,9	1,5	10		
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,6	4,8	8	75,4	5,8	97,1	2,1	0	0	0	0	0,2	3,2	15,3	11	6,3	0,5	0,1	1,2	38	2008	
	СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	3,9	9,5	9,7	145,7	2,3	210,5	1,9	0	0	0	0,2	0,3	2,4	6,3	22,5	78,8	19,8	1	1	3,8	97	2008
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15	12,3	4,1	179,3	1,3	12	0,6	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	10,1	14,9	148,9	20,7	2,2	2,8	6,7	288	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,3	33,7	190,6	0	0	2,7	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9	41,2	7,6	1	0,4	0,8	331	2008
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3	4,1	0,6	0	0,3	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
	ХЛЕБ РУКАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
	Итого за прием пищи:	780	29	31,5	93,5	769,1	50	385,6	8,5	0	0,1	0,1	2,3	0,7	6,9	44,7	86,7	325,7	71,6	6,8	4,8	14,2		
Всего за день:		39,1	38,9	167,6	1240,2	54,4	426,4	12,4	0,1	0,4	0,3	2,3	1	9,1	68,9	214,4	534,1	172,3	12,7	6,3	24,2			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200/6/10	7,4	8,7	35,5	243,5	0,5	41,2	1,4	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,4	9	131,1	197,3	58,9	1,5	1,6	11,3	189	2008	
БЛЮДСТВО С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,4	18,9	25,2	253,2	0	80,8	1,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,8	15,7	189	148,1	25,5	1,1	1,4	0	430	2008	
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0,1	0	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5		2008	
Итого за прием пищи:	510	17,4	29,1	77,6	582,2	0,8	130,8	2,7	0,3	0,3	0,4	0,2	0,2	1,4	24,7	382,6	392,3	94,8	2,8	3,2	15,8			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	5	3,9	46,3	3,1	0,6	1,4	0	0	0	0	0	0,1	5,5	18,3	22,9	10,5	0,7	0,3	2,8	48	2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	12,2	13,7	203,8	5,2	177,4	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,1	9,8	31,1	124,4	25,8	1,7	1,5	6,2	100	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,6	6,6	14,1	193,8	0,7	50,4	1,9	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,8	3,5	38,8	157,3	78	2	1,8	7,1	314	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	6,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18	191	128,9	4,5	1,5	2,3	323	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	780	34,4	29,2	113,8	873,7	13	246,3	10,3	0,1	0,3	0,3	0,8	1,2	15,4	55,3	131,8	551,6	267,8	12,7	5,6	20,4			
Всего за день:		51,8	58,3	191,4	1455,9	13,8	377,1	13	0,4	0,6	0,7	1	1,4	16,8	80	514,4	943,9	362,6	15,5	8,8	36,2			

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		С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
ТВОРЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/20	8,1	7,1	11	126	1,7	30,9	1,9	0	0	0	0,2	0,2	3,5	6,9	11,7	69,2	37,4	0,9	1,1	3,4	285	2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	6	8,2	35	197,7	0	23,6	0,1	0,1	0	0	0	0	1	0	13,1	59,4	22,7	1	0	0	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0		2008		
Итого за прием пищи:	515	18,1	15,6	85,2	498,3	1,7	54,5	3	0,1	0,2	0	0,2	0,3	5,4	20,4	49,2	178	82,4	3,6	1,5	3,4				
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1	5,9	8	69,5	8,2	206,6	1,9	0	0	0	0	0,1	0,4	5,6	26,2	19,6	11,6	0,9	0,3	2,2	41	2008		
РАССОЛНИК ПЕКИНГ-РАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	2,3	9,6	15,6	143,4	6	153,3	1,2	0	0,1	0	0,2	0,4	2,8	8,6	26,8	99,9	26,7	1,3	0,9	5,4	91	2008		
ЦЕЛЮЛЮТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	70/20	18,8	5,2	4,2	150,8	1,4	276,3	0,4	0	0,1	0,1	0,6	0,5	8,6	7,4	24	133,6	82,1	1,5	2	7,5	314	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	3,8	20	123,7	10,3	25	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86	29,4	1,2	0,6	8,5	335	2008		
КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛУКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008		
Итого за прием пищи:	800	29	25	87,1	663,4	27,2	662,2	5	0,1	0,4	0,2	0,8	1,4	13,9	46,7	136,7	394,9	166,2	6,9	4,3	25,5				
Всего за день:		47,1	40,6	172,3	1161,7	28,9	716,7	8	0,2	0,6	0,2	1	1,7	19,3	67,1	185,9	562,9	248,6	10,5	5,8	28,9				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг		
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,7	4,1	7,5	60,9	2,7	1066	1,6	0	0	0	0	0,1	0,5	4,8	27,3	29,4	20,3	0,5	0,2	2,7		2008
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5/10	6,1	7,1	38,4	241,3	0,5	41,2	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,9	147,8	36,4	0,8	1	10,2	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,6	18,4	118,3	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,4	104,6	28,9	0,9	0,7	9	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0		2008
Итого за прием пищи:	515	13,7	15	84,4	515,2	3,7	1124,9	3,1	0,1	0,2	0,4	0	0,3	1,8	28,6	272,8	315,4	98,8	3	2,2	21,9		
Обед																							
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	41	2008
СУП "СВЕКОЛЫНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,3	7,8	15,7	151,4	7,7	235,9	1	0	0,1	0	0,1	0,2	2	15,4	51,5	96,4	34,5	1,8	0,9	10,1	117	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/20	8,1	5,1	9,4	128,9	1,6	66,9	2	0	0	0	0,2	0,2	3,5	6,8	12,2	68,6	37,3	0,9	1,1	3,4	259	2008
ГРЕЧКА РАСПЕЧАТАЯ	150	8,6	6,2	37,2	232,4	0	27,4	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,8	18,2	192,5	129,6	4,5	1,5	2,4	333	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	59,9	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	2008
Итого за прием пищи:	775	25,7	24,6	105,8	753	12,3	404,6	9,1	0,1	0,3	0,1	0,3	0,7	8,8	59,9	126,9	423,3	226,9	9,6	4	17,8		
Всего за день:		39,4	39,6	190,2	1268,2	16	1529,5	12,2	0,2	0,5	0,5	0,3	1	10,6	86,5	399,7	738,7	325,7	12,6	6,2	39,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/6/10	4,8	6,7	33,7	208,6	0,5	41,2	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	115	122,4	27	0,4	0,8	9,4	189		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0	0		2008	
КОФЕ ИЛИ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0			2008	
Итого за прием пищи:	500	11,8	11,3	93	514,9	0,8	53,3	1	0,1	0,1	0,3	0	0,2	1,5	16,5	195,4	229,9	56,6	2	1,3	13,9				
Обед																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,5	77	4,1	264,4	2,7	0	0	0	0	0	0,3	4,1	14,9	27,6	12,4	0,5	0,3	1,8	30		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,1	2,8	16,9	105,1	7,6	150,9	1	0	0,1	0,1	0,1	0,3	2,9	9,6	22,3	81,7	40,6	1,2	0,9	6,6	77		2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12	12,3	4,1	179,3	1,3	12	0,6	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	10,1	14,9	148,9	20,7	2,2	2,8	6,7	258		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,9	4,1	36	200,2	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11,2	10	44,7	8,1	1	0,4	0,8	331		2008	
НАПИТОК АЛЕСИНОВЫЙ	200	0,1	0	19,4	78	3,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0,8	13,9	3,3	3,8	0	0	0,3	436		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0			2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4			2008	
Итого за прием пищи:	780	29,6	25,7	104	749,8	16,8	451,9	6,7	0,1	0,2	0,2	2,2	0,7	7,5	50,1	86,3	349	98,7	6,4	4,9	17,6				
Всего за день:		41,4	37	197	1264,7	17,6	505,2	7,7	0,2	0,3	0,5	2,2	0,9	9	66,6	281,7	578,9	155,3	8,4	6,2	31,5				

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,8	5,6	36	221,1	0	23,6	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	22,6	186,9	125,6	4,3	1,4	2,3	323	2008	
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	11,6	16,1	11	211,9	0,1	22,4	2	0,1	0	0,1	1,3	0,2	2,3	9	34,5	129,2	20,6	1,8	1,9	5,8	258	2008	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0	0	2008	
	Итого за прием пищи:	522	22,5	22	86,4	609,8	1,2	46,1	7,7	0,2	0,3	0,2	1,3	0,6	5,5	45,2	83,6	366,9	169,2	7,9	3,7	8,1			
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	8	52,2	6,2	154,9	1,5	0	0	0	0	0,3	4,2	19,7	14,8	8,6	0,7	0,1	1,7	41	2008		
	РАСОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	2,3	7,6	15,6	143,9	6,6	162,9	1,2	0	0,1	0	0,2	0,4	2,8	9	30	101,3	26,7	1,4	0,9	5,4	91	2008	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	8,9	8	13,4	179,4	1,4	101	2,9	0	0	0	0,3	0,3	5,2	4,5	26	107,2	54,6	1,4	1,2	5	314	2008	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	20,1	130,9	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5	335	2008	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	0	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	0	2008	
	Итого за прием пищи:	780	19,7	25	108,6	744,9	24,7	450	6,9	0,1	0,3	0,1	0,5	1,1	10,5	42,2	151,9	366,3	139,7	7,3	3,3	22	22		
Всего за день:		42,2	47	195	1354,7	29,9	496,1	14,6	0,3	0,6	0,3	1,8	1,7	16	87,4	235,5	733,2	308,9	15,2	7	30,1				