

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг									
Завтрак																											
Омлет натуральный с вареным горошком	150/50	12,09	14,27	4,55	217,30	0,08	1,00	23,86	1,88	0,33	114,64	18,71	184,61	1,83	229,53	65,60	0,03	0,02	210		2015						
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686		2010						
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00			2008						
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	TY								
Итого за прием пищи:	500	18,51	18,12	82,70	581,14	0,19	3,04	23,86	1,88	0,37	143,17	41,89	252,88	3,80	351,94	66,86	0,03	0,02									
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	15,50	4,88	10,88	103,75	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	43,75	26,13	54,63	1,25	0,09	66,25	0,00	0,00	82		2015						
Гречка из куриной грудки	45/45	11,25	10,24	3,27	150,75	0,10	1,70	32,07	0,80	0,07	37,80	13,33	87,84	0,90	0,80	47,14	0,00	0,00	290		2015						
Рис отварной	150	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	27,61	74,31	0,53	55,31	60,76	0,00	0,00	302		2015						
Напиток из смеси сушеных фруктов	200	0,44	0,06	23,86	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,95	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349		2015						
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00			TY						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,89	1,68	0,00	0,00	66121		TY						
Итого за прием пищи:	700	34,46	23,35	96,41	696,37	0,20	12,45	32,07	0,80	0,17	130,56	81,55	257,07	4,16	123,61	176,55	0,00	0,00									
Всего за день:		52,97	41,47	181,17	1289,51	0,39	15,49	55,93	1,88	0,54	273,73	123,44	509,95	7,96	475,55	243,41	0,03	0,02									

3 дeнь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сторонник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. С, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг						
Завтрак																						
Блишечки с фруктовой начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	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	0,00	тик		2015
Чаш с низким содержанием сахара	208	0,10	0,00	10,00	40,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,26	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,09	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00			
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,91	0,01	0,00	0,03	20,03	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	530	8,42	11,20	87,43	483,85	0,07	13,64	0,01	0,00	0,04	36,33	18,41	34,14	3,64	387,66	3,32	0,01	0,00	0,00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и суп	200/10	6,44	4,28	12,69	117,03	0,06	0,91	10,32	0,03	0,32	23,82	11,69	50,94	1,00	55,91	48,93	0,00	0,06	0,00	111		2015
Компота рыбная	90	8,60	6,80	4,10	142,30	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	0,00	239		2015
Картофельное пюре	150	3,27	4,23	22,09	145,02	0,12	10,42	12,92	0,08	0,12	40,98	29,56	86,36	1,23	766,84	58,58	0,00	0,00	0,00	520		2004
Чаш с сахаром	200	0,10	0,00	16,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,26	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,48	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	66121		TV
Итого за прием пищи:	700	20,89	16,95	74,18	566,95	0,24	11,36	22,34	0,11	0,47	85,16	54,58	180,59	3,59	889,75	109,91	0,00	0,06	0,00			
Всего за день:		29,31	27,15	161,81	1 052,80	0,31	24,40	22,35	0,11	0,51	121,49	72,99	214,73	7,53	1 877,71	113,23	0,01	0,06	0,00			

4 День

Принем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Натессы крупиче	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

5 ДЕНЬ

5 День															Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептов	
Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Na, мкг									
																			Завтрак								
Сырное творожное	150	27,40	9,60	32,50	350,70	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008		
Фруктовая пастила	30	0,09	0,00	14,45	58,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	1,45	1,77	0,20	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	25,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	29,61	10,70	79,98	582,44	0,07	13,08	0,01	0,00	0,04	39,42	19,86	35,88	3,74	416,23	3,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																											
Раскаленный легионградский с перловой крупой и сметаной	200/10	2,18	5,04	14,12	113,23	0,07	5,54	6,18	0,00	0,33	34,18	21,40	58,30	1,16	400,75	88,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2015	
Жаркое по-домашнему с мисом	240	10,02	9,46	39,71	284,51	0,24	19,31	0,21	0,00	0,19	47,42	59,88	184,22	3,05	1 444,40	128,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TV	
Хлеб расолов	30	1,391	0,30	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	25,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	15,78	15,44	89,13	582,34	0,38	24,88	6,39	0,00	0,55	101,94	94,41	285,81	5,97	1 912,15	199,36	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		45,39	20,14	169,11	1 124,78	0,45	37,95	6,40	0,00	0,59	141,36	114,27	321,69	9,71	2 228,38	202,68	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

6 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ patient-тыпа	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,17	7,32	28,31	198,38	0,05	0,80	39,53	0,00	0,11	88,64	20,50	94,13	0,29	0,00	26,94	0,00	0,00	0,00	10,2		2015					
Бутерброд с сыром	15/20	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	0,00	3		2015					
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015					
Рисовое	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00									
Итого за прием пищи:	500	10,19	12,34	66,94	423,55	0,12	13,96	74,04	0,00	0,20	274,97	46,41	219,74	3,94	402,21	30,26	0,02	0,00									
Обед																											
Суп картофельный с мясом	200	5,00	5,10	17,00	145,00	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	41,50	33,60	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	0,00	0,00	97		2015					
Биточек картофельный	90	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,30	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	тик		2015					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	5,96	37,86	238,85	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	139,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	0,00	302		2015					
Соус красный овощной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,82	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	0,00	587		2004					
Напиток из плодов сухих (яблоня)	200	0,23	0,07	17,04	69,90	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	20,15	4,38	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	348		2015					
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,08	0,00	0,00	0,00	66121		ты					
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,50	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	720	28,89	32,62	105,70	860,61	0,45	13,04	50,06	0,00	0,30	104,44	204,49	482,37	10,22	203,71	150,45	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		33,08	44,96	172,64	1284,16	0,57	27,00	124,10	0,00	0,50	379,41	250,86	702,11	14,16	605,92	180,71	0,02	0,00	0,00								

7 День

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептурный	Содержание
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Са, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	So, мкг					
Завтрак																							
Биточек Социал	90	11,18	14,74	11,66	234,58	0,00	0,49	6,97	0,00	0,00	14,74	21,06	121,01	1,62	44,55	20,08	0,00	0,00	403572		ТТК		
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,68	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	309		2015		
	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015		
Чай с сахаром																							
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00					
Кондитерское изделие	20	1,10	6,50	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	21,66	26,09	99,15	726,73	0,14	0,52	19,57	0,08	0,05	62,76	46,87	204,49	3,77	168,54	82,38	0,01	0,01					
Обед																							
Супеолнии со сметаной	200/10	1,95	4,91	13,57	108,77	0,07	5,63	6,19	0,00	0,34	40,10	22,41	49,80	1,35	387,66	70,14	0,00	0,06	83		2015		
Пюре со сливочной	240	12,76	26,78	49,80	517,30	0,08	1,90	0,55	0,00	0,05	38,63	42,71	109,30	1,11	179,98	155,00	0,00	0,00	285		2015		
	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015		
Чай с сахаром																							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121		TY		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	700	18,29	32,63	98,67	798,67	0,22	7,56	6,74	0,00	0,42	99,37	78,25	202,39	4,22	624,62	227,54	0,00	0,06					
Всего за день:		39,95	59,52	197,82	1 527,40	0,36	8,08	26,31	0,00	0,47	162,13	126,12	406,88	7,99	803,16	309,92	0,01	0,07					

8 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ расчет-тупа	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																														
Елинички с фруктовой начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тк	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,00	0,03	20,63	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	8,42	11,20	87,53	483,85	0,07	13,04	0,01	0,00	0,00	0,04	36,33	18,41	34,14	3,54	387,96	3,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																														
Суп с макаронными изделиями и курицей	200г10	6,44	4,28	12,69	117,03	0,05	0,31	10,22	0,03	0,32	0,32	23,02	11,09	60,34	1,00	55,91	48,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015
Ратт из овощей с курицей	240	16,80	7,49	25,06	240,76	0,17	27,78	0,32	0,00	0,17	0,17	77,01	52,64	174,30	2,89	969,39	60,35	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	1437тк	2015
Пантоник из смеси сухих фруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	6,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ты
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	6,72	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:	700	26,16	12,77	81,90	560,94	0,29	28,69	10,64	0,03	0,52	122,43	78,81	266,73	5,37	1 003,60	112,28	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07		
Всего за день:		34,58	23,97	169,53	1 044,79	0,36	41,73	10,65	0,03	0,56	158,76	97,22	299,87	8,51	1 461,56	115,60	0,08	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Полученные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не расчтен-тыры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Омлет натуральный с желтым горошком	150/50	12,09	14,27	4,55	217,20	0,08	1,00	23,86	1,88	0,33	114,64	18,71	184,61	1,83	229,53	65,60	0,03	0,02	210	2015						
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686	2010						
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,39	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00								
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	TV	2008						
Итого за прием пищи:	500	18,51	18,12	82,70	591,14	0,19	3,04	23,86	1,88	0,37	143,17	41,89	252,88	3,80	351,94	66,66	0,03	0,02								
Обед																										
Суп картофельный с беконом (горохом луковым)	200	4,76	4,46	15,49	121,41	0,16	3,62	0,18	0,00	0,34	32,23	26,42	62,57	1,82	37,69	51,46	0,00	0,06	102	2015						
Котлета рыбная	90	8,60	6,50	4,10	142,30	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	239	2015						
Рис отварной	150	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	27,61	74,31	0,53	55,31	80,76	0,00	0,00	302	2015						
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Салат крапсый осенний	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	TV						
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,26	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	720	20,99	19,75	97,00	633,74	0,26	4,57	0,24	0,00	0,39	78,76	69,31	184,19	4,20	515,31	126,89	0,00	0,06								
Всего за день:		39,50	37,87	179,70	1 274,88	0,45	7,61	24,10	1,88	0,76	221,93	111,20	437,07	8,00	867,25	193,75	0,03	0,08								

10 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Sb, мг												
Завтрак																														
Сухое творожное	150	27,40	9,66	32,50	350,70	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Фруктовый йогурт	30	0,09	0,00	14,45	58,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,09	1,45	1,77	0,20	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	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	376	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,03	10,41	14,31	2,66	361,76	2,60	0,01	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:	500	29,61	10,70	79,98	562,44	0,07	13,08	0,01	0,00	0,04	39,42	19,86	35,68	3,74	416,23	3,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																														
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,73	4,50	7,50	83,75	0,05	9,75	6,18	0,00	0,28	44,03	17,21	30,19	1,03	252,90	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015
Напиток куриный	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,60	55,90	0,04	1,10	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	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные	160	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	20,12	11,21	46,68	1,07	71,59	60,95	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	309	2015
Напиток из плодов шиповника (блонк)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	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	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,07	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,96	5,13	23,49	1,08	40,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	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:	710	25,62	23,44	95,57	704,10	0,27	9,83	74,18	0,08	0,34	124,36	101,03	132,64	5,25	453,09	123,19	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,06	
Всего за день:		55,23	34,14	175,55	1266,54	0,34	22,91	74,19	0,08	0,38	163,78	120,89	168,52	8,99	869,32	126,51	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,06	0,06	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Ca, мкг	К, мкг	Л, мкг	Е, мкг	Со, мкг			
Итого за весь период	424,00	403,52	1 754,86	12 690,88	4,22	217,31	450,41	4,22	5,21	2 176,06	1 386,33	3 921,73	94,38	10 184,76	1 903,14	0,27	0,50			
Среднее значение за период	42,40	40,35	175,49	1 269,09	0,42	21,73	45,94	0,42	0,52	217,61	138,63	392,17	9,44	1 018,48	190,31	0,03	0,05			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,36	28,62	58,02																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Обед
7-11 лет	508	707