

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 7,23 | 7,52 | 47,49 | 287,42 | 0,07 | 0,64 | 0,04 | 0,36 | 134,24 | 39,33 | 163,92 | 0,61 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 5,76 | 7,42 | 0,74 | 430 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,30 | 92,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ВАФЛИ | 40 | 1,06 | 1,33 | 26,60 | 141,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,38 | 3,99 | 14,36 | 0,67 | | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 735 | 11,48 | 10,01 | 132,88 | 686,83 | 0,11 | 0,68 | 0,04 | 0,36 | 161,05 | 54,28 | 211,70 | 2,42 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1,60 | 4,95 | 12,58 | 101,19 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 2,25 | 41,66 | 22,08 | 43,67 | 1,43 | к/к | к/к |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,22 | 5,91 | 18,70 | 153,25 | 0,18 | 4,62 | 0,20 | 4,06 | 38,73 | 33,13 | 82,17 | 1,96 | 102 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ). | 50/0/50 | 2,30 | 5,27 | 9,70 | 101,16 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 1,46 | 17,35 | 8,37 | 35,45 | 0,78 | 294 | 2011 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ. | 50/0/50 | 7,79 | 7,79 | 11,79 | 148,63 | 0,07 | 0,44 | 0,03 | 1,84 | 58,48 | 27,03 | 123,20 | 0,77 | 239 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,45 | 4,76 | 41,27 | 233,98 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 1,38 | 31,31 | 12,23 | 49,26 | 1,15 | 309 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 975 | 28,18 | 29,75 | 143,65 | 974,10 | 0,46 | 97,49 | 0,42 | 11,54 | 215,09 | 115,05 | 371,56 | 7,83 | | |
| Всего за день: | | 39,66 | 39,76 | 276,53 | 1 660,93 | 0,57 | 98,17 | 0,46 | 11,90 | 376,14 | 169,33 | 583,26 | 10,25 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 8,50 | 7,33 | 43,30 | 272,15 | 0,08 | 0,61 | 0,04 | 1,44 | 135,84 | 22,40 | 125,23 | 0,60 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 15,31 | 5,03 | 5,10 | 0,43 | 377 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 388 | 2011 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,85 | 44,62 | 0,00 | 4,02 | 0,00 | 0,60 | 14,47 | 7,24 | 9,95 | 2,01 | 338 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 802 | 12,72 | 9,17 | 117,36 | 615,63 | 0,13 | 93,77 | 0,20 | 2,04 | 192,48 | 44,73 | 169,34 | 3,98 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,57 | 6,17 | 12,35 | 118,41 | 0,05 | 8,61 | 0,27 | 2,32 | 48,11 | 25,98 | 53,96 | 1,27 | 82 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ. | 50/0/50 | 7,49 | 7,68 | 11,52 | 152,45 | 0,07 | 1,73 | 0,04 | 2,41 | 43,46 | 25,17 | 106,06 | 0,82 | 239 | 2011 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ. | 60/0/40 | 7,96 | 23,92 | 11,15 | 291,03 | 0,17 | 1,60 | 0,12 | 2,64 | 13,82 | 16,38 | 82,70 | 1,03 | 283 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,86 | 5,59 | 26,34 | 171,63 | 0,15 | 12,81 | 0,03 | 0,28 | 48,20 | 36,95 | 103,15 | 1,46 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 25,72 | 44,42 | 111,16 | 959,71 | 0,53 | 29,75 | 0,46 | 8,30 | 182,69 | 124,23 | 399,02 | 7,14 | | |
| Всего за день: | | 38,44 | 53,59 | 228,52 | 1 575,34 | 0,66 | 123,52 | 0,66 | 10,34 | 375,17 | 168,96 | 568,36 | 11,12 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 10,46 | 8,58 | 53,31 | 333,06 | 0,23 | 0,62 | 0,04 | 1,76 | 144,93 | 61,64 | 220,58 | 1,84 | 189 | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,85 | 44,62 | 0,00 | 4,02 | 0,00 | 0,60 | 14,47 | 7,24 | 9,95 | 2,01 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 5,76 | 7,42 | 0,74 | 430 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,30 | 92,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 795 | 14,05 | 10,14 | 121,95 | 635,84 | 0,27 | 4,68 | 0,04 | 2,36 | 179,83 | 79,84 | 263,95 | 4,99 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 2,25 | 5,13 | 9,32 | 95,91 | 0,03 | 36,10 | 0,00 | 2,12 | 59,36 | 20,12 | 42,17 | 0,80 | 40 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,87 | 6,49 | 16,59 | 139,09 | 0,08 | 6,73 | 0,21 | 2,44 | 32,54 | 25,96 | 72,11 | 1,06 | 96 | 2011 |
| ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ. | 50/0/50 | 0,72 | 3,81 | 3,01 | 54,73 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,84 | 12,93 | 1,79 | 9,32 | 0,07 | 290 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ. | 100 | 12,97 | 5,42 | 6,53 | 127,38 | 0,08 | 1,26 | 0,45 | 0,61 | 52,85 | 44,65 | 190,83 | 1,05 | 241 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,58 | 6,77 | 47,89 | 294,41 | 0,28 | 0,00 | 0,02 | 5,86 | 27,07 | 157,00 | 233,70 | 5,50 | 181 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 33,21 | 28,69 | 132,95 | 947,41 | 0,56 | 132,11 | 0,85 | 12,42 | 212,31 | 261,73 | 585,94 | 10,22 | | |
| Всего за день: | | 47,26 | 38,83 | 254,90 | 1 583,25 | 0,83 | 136,79 | 0,89 | 14,78 | 392,14 | 341,57 | 849,89 | 15,21 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/0/5 | 10,05 | 10,30 | 40,98 | 297,56 | 0,22 | 0,64 | 0,04 | 1,87 | 158,68 | 78,60 | 252,57 | 2,11 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 5,76 | 7,42 | 0,74 | 430 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,30 | 92,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ВАФЛИ | 40 | 1,06 | 1,33 | 26,60 | 141,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,38 | 3,99 | 14,36 | 0,67 | | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 735 | 14,30 | 12,79 | 126,37 | 696,97 | 0,26 | 0,68 | 0,04 | 1,87 | 185,49 | 93,55 | 300,35 | 3,92 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ | 250 | 5,84 | 5,99 | 18,49 | 153,06 | 0,13 | 6,22 | 0,20 | 2,24 | 49,71 | 35,83 | 127,89 | 1,76 | 102 | 2011 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ. | 60/0/40 | 7,96 | 23,92 | 11,15 | 291,03 | 0,17 | 1,60 | 0,12 | 2,64 | 13,82 | 16,38 | 82,70 | 1,03 | 283 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ. | 50/50 | 11,04 | 6,35 | 6,48 | 128,01 | 0,08 | 0,84 | 0,05 | 0,28 | 58,22 | 36,04 | 167,01 | 0,85 | 238 | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,30 | 4,61 | 45,26 | 239,77 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,39 | 14,38 | 29,78 | 86,62 | 0,61 | 305 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 935 | 33,44 | 42,00 | 132,01 | 1 055,56 | 0,51 | 99,66 | 0,55 | 6,10 | 177,49 | 138,64 | 516,43 | 6,35 | | |
| Всего за день: | | 47,74 | 54,79 | 258,38 | 1 752,53 | 0,77 | 100,34 | 0,59 | 7,97 | 362,98 | 232,19 | 816,78 | 10,27 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 250/0/5 | 7,41 | 7,83 | 42,07 | 269,25 | 0,12 | 0,65 | 0,04 | 0,81 | 138,52 | 40,53 | 164,71 | 0,91 | 175 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,01 | 24,41 | 141,00 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 111,42 | 27,49 | 95,58 | 0,87 | 382 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 695 | 14,82 | 12,27 | 115,77 | 647,55 | 0,20 | 89,17 | 0,22 | 0,81 | 276,80 | 78,08 | 289,35 | 2,72 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,60 | 4,95 | 12,58 | 101,19 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 2,25 | 41,66 | 22,08 | 43,67 | 1,43 | к/к | к/к |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,68 | 3,74 | 20,18 | 129,49 | 0,09 | 6,64 | 0,22 | 0,44 | 23,02 | 23,82 | 65,03 | 1,11 | 100 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ. | 50/0/50 | 14,48 | 12,68 | 3,96 | 192,50 | 0,02 | 0,41 | 0,02 | 2,56 | 12,98 | 2,73 | 13,20 | 0,16 | 255 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ. | 100 | 10,26 | 5,41 | 5,89 | 114,49 | 0,07 | 3,00 | 0,47 | 2,51 | 43,52 | 43,79 | 154,39 | 0,97 | 229 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,45 | 4,76 | 41,27 | 233,98 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 1,38 | 31,31 | 12,23 | 49,26 | 1,15 | 309 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 402 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 40,23 | 32,44 | 136,46 | 1 006,04 | 0,37 | 14,45 | 0,74 | 10,19 | 181,79 | 128,00 | 383,30 | 6,72 | | |
| Всего за день: | | 55,05 | 44,71 | 252,23 | 1 653,59 | 0,57 | 103,62 | 0,96 | 11,00 | 458,59 | 206,08 | 672,65 | 9,44 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,70 | 4,90 | 21,70 | 155,00 | 0,08 | 1,00 | 0,03 | 0,30 | 149,00 | 19,00 | 124,00 | 1,50 | 112 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 15,31 | 5,03 | 5,10 | 0,43 | 377 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,30 | 92,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ВАФЛИ | 40 | 1,06 | 1,33 | 26,60 | 141,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,38 | 3,99 | 14,36 | 0,67 | | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 737 | 9,92 | 7,40 | 107,08 | 555,51 | 0,12 | 2,14 | 0,03 | 0,30 | 178,29 | 33,22 | 169,46 | 3,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,12 | 8,13 | 10,78 | 121,84 | 0,04 | 1,77 | 1,77 | 4,04 | 40,80 | 30,34 | 44,06 | 0,80 | 41 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,44 | 6,23 | 6,59 | 95,55 | 0,03 | 13,54 | 0,25 | 2,26 | 54,63 | 19,21 | 40,78 | 0,95 | 87 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 240 | 4,49 | 11,43 | 43,42 | 295,27 | 0,05 | 2,14 | 0,28 | 5,14 | 15,13 | 34,63 | 93,02 | 0,89 | 291 | 2011 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ. | 240 | 14,73 | 11,29 | 17,86 | 230,67 | 0,15 | 7,96 | 0,06 | 0,59 | 63,09 | 58,63 | 230,18 | 1,54 | 235 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,04 | 111,12 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 13,16 | 4,43 | 3,96 | 0,79 | 342.1 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1080 | 26,10 | 38,04 | 126,57 | 957,84 | 0,35 | 27,01 | 2,36 | 12,83 | 195,11 | 154,59 | 446,75 | 6,17 | | |
| Всего за день: | | 36,02 | 45,44 | 233,65 | 1 513,35 | 0,47 | 29,15 | 2,39 | 13,13 | 373,40 | 187,81 | 616,21 | 9,17 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 7,23 | 7,52 | 47,49 | 287,42 | 0,07 | 0,64 | 0,04 | 0,36 | 134,24 | 39,33 | 163,92 | 0,61 | 184 | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,86 | 44,64 | 0,00 | 4,02 | 0,00 | 0,60 | 14,48 | 7,24 | 9,96 | 2,01 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 376 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 441 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 795 | 11,39 | 9,35 | 121,36 | 628,61 | 0,12 | 92,68 | 0,20 | 0,96 | 186,35 | 60,45 | 206,65 | 3,93 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,22 | 5,91 | 18,70 | 153,25 | 0,18 | 4,62 | 0,20 | 4,06 | 38,73 | 33,13 | 82,17 | 1,96 | 102 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ. | 50/0/50 | 7,49 | 7,68 | 11,52 | 152,45 | 0,07 | 1,73 | 0,04 | 2,41 | 43,46 | 25,17 | 106,06 | 0,82 | 239 | 2011 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ. | 60/0/40 | 7,96 | 23,92 | 11,15 | 291,03 | 0,17 | 1,60 | 0,12 | 2,64 | 13,82 | 16,38 | 82,70 | 1,03 | 283 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,86 | 5,59 | 26,34 | 171,63 | 0,15 | 12,81 | 0,03 | 0,28 | 48,20 | 36,95 | 103,15 | 1,46 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 935 | 29,17 | 43,96 | 108,97 | 956,96 | 0,65 | 23,76 | 0,39 | 9,94 | 174,77 | 129,18 | 423,23 | 6,83 | | |
| Всего за день: | | 40,56 | 53,31 | 230,33 | 1 585,57 | 0,77 | 116,44 | 0,59 | 10,90 | 361,12 | 189,63 | 629,88 | 10,76 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 10,46 | 8,58 | 53,31 | 333,06 | 0,23 | 0,62 | 0,04 | 1,76 | 144,93 | 61,64 | 220,58 | 1,84 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 5,76 | 7,42 | 0,74 | 430 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 402 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 695 | 14,25 | 9,84 | 120,50 | 629,32 | 0,29 | 0,66 | 0,05 | 2,26 | 186,36 | 88,60 | 277,00 | 3,68 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1,38 | 4,94 | 11,01 | 93,92 | 0,01 | 3,80 | 0,00 | 2,23 | 35,00 | 19,01 | 37,53 | 1,22 | к/к | к/к |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,57 | 6,17 | 12,35 | 118,41 | 0,05 | 8,61 | 0,27 | 2,32 | 48,11 | 25,98 | 53,96 | 1,27 | 82 | 2011 |
| ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ. | 50/0/50 | 0,72 | 3,81 | 3,01 | 54,73 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,84 | 12,93 | 1,79 | 9,32 | 0,07 | 290 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ. | 100 | 12,97 | 5,42 | 6,53 | 127,38 | 0,08 | 1,26 | 0,45 | 0,61 | 52,85 | 44,65 | 190,83 | 1,05 | 241 | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,30 | 4,61 | 45,26 | 239,77 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,39 | 14,38 | 29,78 | 86,62 | 0,61 | 305 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 25,30 | 25,95 | 126,94 | 852,60 | 0,27 | 15,69 | 0,75 | 7,04 | 178,57 | 132,56 | 417,01 | 6,42 | | |
| Всего за день: | | 39,55 | 35,79 | 247,44 | 1 481,92 | 0,56 | 16,35 | 0,80 | 9,30 | 364,93 | 221,16 | 694,01 | 10,10 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/0/5 | 10,05 | 10,30 | 40,98 | 297,56 | 0,22 | 0,64 | 0,04 | 1,87 | 158,68 | 78,60 | 252,57 | 2,11 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 10,00 | 1,00 | 431 | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,78 | 66,93 | 0,00 | 6,03 | 0,00 | 0,90 | 21,71 | 10,86 | 14,93 | 3,02 | 338 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 852 | 14,61 | 12,43 | 120,25 | 663,79 | 0,27 | 97,67 | 0,20 | 2,77 | 215,25 | 104,52 | 306,56 | 7,07 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,20 | 5,01 | 7,80 | 82,43 | 0,02 | 10,36 | 0,36 | 2,40 | 34,49 | 15,22 | 25,63 | 1,11 | 41 | 2008 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,68 | 3,74 | 20,18 | 129,49 | 0,09 | 6,64 | 0,22 | 0,44 | 23,02 | 23,82 | 65,03 | 1,11 | 100 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ). | 50/0/50 | 2,30 | 5,27 | 9,70 | 101,16 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 1,46 | 17,35 | 8,37 | 35,45 | 0,78 | 294 | 2011 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ. | 50/50 | 11,03 | 6,35 | 6,48 | 128,01 | 0,08 | 0,84 | 0,05 | 0,28 | 58,22 | 36,04 | 167,01 | 0,85 | 238 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,86 | 5,59 | 26,34 | 171,63 | 0,15 | 12,81 | 0,03 | 0,28 | 48,20 | 36,95 | 103,15 | 1,46 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 985 | 25,81 | 27,11 | 121,85 | 844,21 | 0,46 | 32,68 | 0,67 | 5,51 | 197,53 | 132,40 | 438,27 | 7,56 | | |
| Всего за день: | | 40,42 | 39,54 | 242,10 | 1 508,00 | 0,73 | 130,35 | 0,87 | 8,28 | 412,78 | 236,92 | 744,83 | 14,63 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 220/0/20 | 12,84 | 10,87 | 52,70 | 361,48 | 0,10 | 0,22 | 0,05 | 1,79 | 180,28 | 19,09 | 153,85 | 1,51 | 331 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 5,76 | 7,42 | 0,74 | 430 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,50 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 441 | 2008 |
| ВАФЛИ | 40 | 1,06 | 1,33 | 26,60 | 141,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,38 | 3,99 | 14,36 | 0,67 | | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 17,75 | 13,63 | 143,52 | 800,49 | 0,15 | 88,26 | 0,21 | 1,79 | 226,35 | 38,90 | 204,69 | 3,86 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,60 | 5,11 | 0,00 | 7,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,87 | 6,49 | 16,59 | 139,09 | 0,08 | 6,73 | 0,21 | 2,44 | 32,54 | 25,96 | 72,11 | 1,06 | 96 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ. | 60/0/40 | 12,28 | 35,74 | 5,40 | 403,07 | 0,29 | 0,99 | 0,03 | 2,99 | 29,52 | 20,28 | 130,57 | 1,37 | 250 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ. | 100 | 10,26 | 5,41 | 5,89 | 114,49 | 0,07 | 3,00 | 0,47 | 2,51 | 43,52 | 43,79 | 154,39 | 0,97 | 229 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,58 | 6,77 | 47,89 | 294,41 | 0,28 | 0,00 | 0,02 | 5,86 | 27,07 | 157,00 | 233,70 | 5,50 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,45 | 0,10 | 36,00 | 147,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,27 | 9,66 | 23,22 | 0,54 | 401 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 985 | 41,53 | 60,46 | 134,77 | 1 219,77 | 0,81 | 10,72 | 0,73 | 14,46 | 166,12 | 264,99 | 653,09 | 10,84 | | |
| Всего за день: | | 59,28 | 74,09 | 278,29 | 2 020,26 | 0,96 | 98,98 | 0,94 | 16,25 | 392,47 | 303,89 | 857,78 | 14,70 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 443,98 | 479,85 | 2 502,37 | 16 334,74 | 6,89 | 953,71 | 9,15 | 113,85 | 3 869,72 | 2 257,54 | 7 033,65 | 115,65 |
| Среднее значение за период | 37,00 | 39,99 | 208,53 | 1 361,23 | 0,57 | 79,48 | 0,76 | 9,49 | 322,48 | 188,13 | 586,14 | 9,64 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 10.9 | 26.4 | 62.7 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет | 756 | 978 |