

1 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|----------------|-------------|------------|------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 207 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 200 | 10.4 | 12.9 | 48.1 | 297.6 | 0.1 | 0.3 | 0.1 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 190.5 | 30.1 | 245.0 | 1.0 | 193.6 | 3.2 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.5 | 3.0 | 12.0 | 91.1 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 114.8 | 19.8 | 90.8 | 0.5 | 190.5 | 9.9 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 710 | ЙОГУРТ | 180 | 5.0 | 4.5 | 12.1 | 101.7 | 0.1 | 1.3 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 216.0 | 25.2 | 171.0 | 0.0 | 262.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 580 | 20.4 | 20.5 | 82.2 | 537.8 | 0.2 | 2.1 | 0.2 | 0.7 | 0.2 | 0.7 | 525.9 | 81.7 | 523.6 | 1.9 | 672.7 | 13.1 | 0.0 | 0.0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1.7 | 2.9 | 7.3 | 66.5 | 0.0 | 3.9 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 32.3 | 19.2 | 37.6 | 1.2 | 279.4 | 6.8 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ | 250 | 2.30 | 5.80 | 12.10 | 172.79 | 0.1 | 14.1 | 0.4 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 49.6 | 29.9 | 101.7 | 1.8 | 394.3 | 7.4 | 0.1 | 0.0 | |
| 2008 | 265 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 14.30 | 12.9 | 26.9 | 617.5 | 0.1 | 1.3 | 0.2 | 2.9 | 0.0 | 0.2 | 21.6 | 44.6 | 222.7 | 2.8 | 441.1 | 8.9 | 0.1 | 0.0 | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.5 | 58.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.8 | 1.9 | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 40.8 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 21.8 | 22.0 | 88.5 | 1,023.5 | 0.3 | 19.4 | 0.6 | 5.9 | 0.1 | 0.3 | 122.3 | 107.9 | 404.9 | 7.4 | 1,182.5 | 24.8 | 0.2 | 0.0 | |
| Всего за день: | | | 1380 | 42.2 | 42.5 | 170.7 | 1,561.3 | 0.5 | 21.5 | 0.8 | 6.6 | 0.3 | 1.0 | 648.2 | 189.6 | 928.5 | 9.3 | 1,855.2 | 37.9 | 0.2 | 0.0 | |

2 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | РЫБА(МИНТАЙ), ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 120 | 10.1 | 11.3 | 15.8 | 189.4 | 0.1 | 2.0 | 0.1 | 0.5 | 0.1 | 0.2 | 90.8 | 64.1 | 288.7 | 1.1 | 579.4 | 175.4 | 0.7 | 0.0 | |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3.9 | 7.1 | 24.3 | 185.7 | 0.2 | 16.0 | 0.0 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 21.8 | 41.6 | 105.8 | 1.8 | 1,136.8 | 10.0 | 0.1 | 0.0 | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.8 | 0.0 | 12.3 | 62.9 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 28.0 | 18.0 | 30.5 | 3.0 | 110.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 40.8 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 18.3 | 18.8 | 75.1 | 546.6 | 0.4 | 19.5 | 0.1 | 1.9 | 0.2 | 0.3 | 150.6 | 136.0 | 467.9 | 7.5 | 1,893.6 | 187.1 | 0.8 | 0.0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.7 | 5.1 | 9.6 | 66.6 | 0.0 | 5.5 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 7.6 | 23.0 | 0.6 | 77.0 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5.4 | 6.4 | 20.6 | 298.5 | 0.1 | 13.9 | 0.3 | 0.6 | 0.1 | 0.1 | 52.5 | 38.7 | 105.7 | 2.2 | 692.9 | 10.3 | 0.1 | 0.0 | |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ | 100 | 14.6 | 15.9 | 19.9 | 320.1 | 0.0 | 0.6 | 0.2 | 2.1 | 0.0 | 0.1 | 19.9 | 20.0 | 135.2 | 2.0 | 306.0 | 6.7 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 181 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9.2 | 6.1 | 41.6 | 257.5 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 0.1 | 0.1 | 19.0 | 136.1 | 201.9 | 4.7 | 286.1 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.6 | 0.2 | 22.0 | 92.7 | 0.0 | 51.9 | 0.1 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 12.5 | 3.1 | 1.4 | 0.3 | 5.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 40.8 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 860 | 34.0 | 34.1 | 136.4 | 1,144.0 | 0.4 | 71.9 | 0.6 | 10.6 | 0.2 | 0.3 | 126.5 | 217.8 | 510.1 | 11.4 | 1,434.1 | 22.8 | 0.1 | 0.0 | |
| Всего за день: | | | 1410 | 52.3 | 52.9 | 211.5 | 1,690.60 | 0.80 | 91.40 | 0.70 | 12.50 | 0.40 | 0.60 | 277.10 | 353.80 | 978.00 | 18.90 | 3,327.70 | 209.90 | 0.90 | 0.00 | |

3 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 8.4 | 9.9 | 26.2 | 269.5 | 0.2 | 0.9 | 0.0 | 1.1 | 0.1 | 0.2 | 179.0 | 46.5 | 197.7 | 1.2 | 318.7 | 16.4 | 0.0 | 0.0 |
| 2011 | 429 | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 60 | 8.1 | 8.4 | 25.1 | 269.4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 23.5 | 11.9 | 86.0 | 1.1 | 121.6 | 4.9 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 1.8 | 1.3 | 11.1 | 63.1 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 62.0 | 11.6 | 47.6 | 0.3 | 91.1 | 4.7 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 14.4 | 7.2 | 9.9 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за прием пищи: | | | 560 | 20.0 | 20.2 | 80.7 | 687.2 | 0.5 | 4.9 | 0.2 | 3.6 | 0.6 | 0.5 | 491.2 | 113.3 | 538.1 | 7.9 | 688.1 | 28.4 | 0.1 | 0.0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1.1 | 5.2 | 4.4 | 70.3 | 0.1 | 19.8 | 0.1 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 16.2 | 17.0 | 30.3 | 0.9 | 241.3 | 2.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 250 | 1.2 | 6.1 | 10.7 | 85.6 | 0.1 | 4.1 | 0.2 | 0.4 | 0.1 | 0.1 | 24.3 | 16.6 | 38.0 | 0.7 | 284.0 | 3.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 15.98 | 10.96 | 22.49 | 420.43 | 0.29 | 18.07 | 7.72 | 2.30 | 0.47 | 1.97 | 32.88 | 36.48 | 392.32 | 7.85 | 470.08 | 12.37 | 0.25 | 0.04 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.8 | 0.1 | 30.7 | 126.7 | 0.0 | 0.7 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 61.1 | 35.8 | 46.9 | 1.0 | 613.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 40.8 | 1.7 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 22.5 | 22.7 | 90.9 | 811.6 | 0.6 | 42.7 | 8.2 | 6.2 | 0.6 | 2.2 | 144.5 | 118.2 | 550.4 | 12.1 | 1,675.4 | 19.1 | 0.3 | 0.0 |
| Всего за день: | | | 1360 | 42.6 | 42.9 | 171.6 | 1,498.8 | 1.1 | 47.6 | 8.4 | 9.8 | 1.2 | 2.7 | 635.7 | 231.5 | 1,088.5 | 20.0 | 2,363.5 | 47.5 | 0.4 | 0.0 |

4 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|------------|------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250 | 7.0 | 11.0 | 22.7 | 252.0 | 0.1 | 0.9 | 0.1 | 0.5 | 0.1 | 0.2 | 185.4 | 33.8 | 167.0 | 0.6 | 291.9 | 16.4 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 22.0 | 5.0 | 77.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.7 | 3.1 | 13.3 | 97.2 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 114.8 | 19.8 | 90.8 | 0.5 | 190.5 | 9.9 | 0.0 | 0.0 | |
| к/к | к/к | ЗЕФИР | 20 | 0.2 | 0.0 | 20.9 | 97.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 | 1.2 | 2.4 | 0.3 | 9.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 18.8 | 18.9 | 75.7 | 596.5 | 0.2 | 1.4 | 0.2 | 1.6 | 0.1 | 5.3 | 331.6 | 69.0 | 369.3 | 3.3 | 535.4 | 27.4 | 0.0 | 0.0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 2.7 | 5.9 | 7.1 | 85.0 | 0.0 | 6.0 | 0.0 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 23.1 | 13.0 | 28.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 250 | 8.9 | 10.0 | 18.2 | 249.6 | 0.1 | 3.0 | 0.2 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 23.0 | 42.5 | 92.9 | 1.8 | 322.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 231 | РЫБА(ТРЕСКА), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10.3 | 6.4 | 9.5 | 147.8 | 0.1 | 2.4 | 0.5 | 3.6 | 0.0 | 0.1 | 51.6 | 58.2 | 224.0 | 1.1 | 502.3 | 143.6 | 0.6 | 0.0 | |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3.8 | 6.1 | 24.6 | 172.7 | 0.2 | 12.4 | 0.0 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 44.9 | 35.0 | 101.4 | 1.4 | 913.7 | 10.2 | 0.1 | 0.0 | |
| 2008 | 442 | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0.6 | 0.4 | 38.8 | 140.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 40.0 | 18.0 | 24.0 | 0.8 | 300.0 | 12.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 29.1 | 29.1 | 116.7 | 883.3 | 0.5 | 27.8 | 0.7 | 8.4 | 0.1 | 0.3 | 190.8 | 177.1 | 504.6 | 7.0 | 2,091.0 | 170.9 | 0.7 | 0.0 | |
| Всего за день: | | | 1400 | 47.9 | 48.0 | 192.4 | 1,479.8 | 0.7 | 29.2 | 0.9 | 10.0 | 0.2 | 5.6 | 522.4 | 246.1 | 873.9 | 10.3 | 2,626.4 | 198.3 | 0.7 | 0.0 | |

5 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 9.3 | 9.4 | 24.5 | 222.9 | 0.1 | 0.6 | 0.1 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | 128.9 | 27.2 | 130.1 | 0.4 | 211.2 | 11.5 | 0.0 | 0.0 |
| 2011 | 2 | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ | 40 | 3.6 | 5.7 | 14.1 | 132.5 | 0.0 | 2.1 | 0.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 7.4 | 7.6 | 18.1 | 0.4 | 45.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1.4 | 1.9 | 0.4 | 86.3 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 118.4 | 24.8 | 93.7 | 2.5 | 222.2 | 8.7 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 40.8 | 1.7 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 703 | БАНАН | 100 | 1.7 | 0.8 | 20.9 | 109.0 | 0.1 | 11.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 9.1 | 47.7 | 31.8 | 0.7 | 395.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 18.0 | 18.1 | 72.6 | 611.9 | 0.3 | 14.7 | 0.1 | 1.5 | 0.2 | 0.4 | 269.2 | 113.0 | 299.8 | 5.2 | 914.6 | 21.9 | 0.0 | 0.0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 10 | САЛАТ ИЗ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО С ЛУКОМ | 100 | 1.4 | 5.1 | 11.7 | 38.8 | 0.0 | 9.1 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 20.9 | 12.7 | 38.3 | 0.9 | 128.3 | 2.7 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 7.5 | 9.9 | 10.9 | 249.8 | 0.1 | 3.1 | 0.2 | 0.4 | 0.1 | 0.1 | 26.0 | 17.0 | 58.9 | 0.8 | 263.6 | 3.3 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 9.8 | 6.6 | 19.8 | 298.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 0.0 | 0.1 | 15.0 | 27.8 | 157.4 | 2.7 | 297.9 | 5.3 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 3.7 | 6.3 | 17.2 | 209.9 | 0.1 | 11.9 | 0.6 | 3.4 | 0.1 | 0.1 | 50.4 | 30.2 | 73.7 | 1.4 | 488.7 | 6.5 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 17.6 | 52.3 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 7.9 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 706 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 7.2 | 7.6 | 34.8 | 1.6 | 54.4 | 2.2 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 709 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 20.0 | 94.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 9.2 | 13.2 | 33.6 | 0.8 | 51.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за прием пищи: | | | 890 | 28.0 | 28.5 | 114.2 | 1,026.0 | 0.5 | 24.2 | 0.8 | 9.5 | 0.2 | 0.3 | 136.6 | 110.2 | 396.7 | 8.2 | 1,285.5 | 20.0 | 0.0 | 0.0 |
| Всего за день: | | | 1,440 | 46.0 | 46.6 | 186.7 | 1,637.9 | 0.8 | 38.9 | 0.9 | 11.0 | 0.4 | 0.7 | 405.8 | 223.2 | 696.5 | 13.4 | 2,200.1 | 41.9 | 0.0 | 0.0 |

6 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 222 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 200 | 10.4 | 11.2 | 44.6 | 398.2 | 0.1 | 0.3 | 0.1 | 0.4 | 0.2 | 0.3 | 223.7 | 37.4 | 267.5 | 1.4 | 360.3 | 3.2 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 6.4 | 6.4 | 9.4 | 121.7 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 190.9 | 13.6 | 121.8 | 0.6 | 42.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 433 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2.0 | 1.5 | 12.3 | 70.1 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 76.6 | 14.3 | 58.8 | 0.3 | 112.4 | 5.8 | 0.0 | 0.0 | |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 110 | 0.4 | 0.4 | 11.8 | 53.7 | 0.0 | 4.8 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 17.4 | 7.9 | 12.0 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 19.2 | 19.5 | 78.1 | 643.7 | 0.1 | 5.6 | 0.2 | 1.5 | 0.2 | 0.5 | 508.5 | 73.3 | 460.1 | 4.7 | 515.6 | 9.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 48 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1.6 | 6.2 | 5.2 | 85.4 | 0.0 | 12.6 | 0.5 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 23.0 | 17.5 | 27.9 | 1.4 | 229.8 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 250 | 3.4 | 6.2 | 10.6 | 152.6 | 0.1 | 6.9 | 0.2 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 28.2 | 16.8 | 36.1 | 0.7 | 253.2 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ ТОМАТНОМ | 100 | 13.8 | 11.2 | 3.8 | 334.6 | 0.3 | 24.1 | 10.9 | 3.4 | 0.0 | 2.6 | 19.7 | 32.7 | 445.7 | 9.9 | 475.1 | 10.8 | 0.3 | 0.1 | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7.3 | 6.2 | 46.6 | 271.6 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 1.6 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 10.0 | 54.8 | 1.3 | 84.7 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 1.1 | 0.2 | 36.5 | 109.9 | 0.0 | 4.4 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.5 | 8.9 | 15.5 | 3.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 30.0 | 30.3 | 121.2 | 1,042.3 | 0.6 | 48.0 | 11.6 | 9.4 | 0.2 | 2.7 | 109.6 | 96.3 | 614.2 | 17.6 | 1,095.8 | 18.4 | 0.3 | 0.1 | |
| Всего за день: | | | 1400 | 49.2 | 49.8 | 199.3 | 1,686.0 | 0.7 | 53.6 | 11.8 | 10.9 | 0.4 | 3.2 | 618.1 | 169.6 | 1,074.3 | 22.3 | 1,611.4 | 27.4 | 0.3 | 0.1 | |

7 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 279 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 110 | 10.8 | 10.7 | 23.7 | 211.2 | 0.1 | 1.6 | 0.0 | 2.9 | 0.0 | 0.1 | 23.5 | 16.0 | 88.8 | 1.3 | 227.5 | 5.1 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 136 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 180 | 3.2 | 8.2 | 25.5 | 159.3 | 0.1 | 20.9 | 0.7 | 0.6 | 0.2 | 0.1 | 66.1 | 36.9 | 77.7 | 1.7 | 542.8 | 7.3 | 0.1 | 0.0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.7 | 3.1 | 13.3 | 97.2 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 114.8 | 19.8 | 90.8 | 0.5 | 190.5 | 9.9 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 708 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | 0.6 | 38.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 40.8 | 1.7 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 22.0 | 22.5 | 90.3 | 600.0 | 0.3 | 23.1 | 0.8 | 4.7 | 0.2 | 0.3 | 216.7 | 88.3 | 308.6 | 5.3 | 1,040.3 | 24.0 | 0.1 | 0.0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1.1 | 5.2 | 4.4 | 70.3 | 0.1 | 19.8 | 0.1 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 16.2 | 17.0 | 30.3 | 0.9 | 241.3 | 2.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 98 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 250 | 4.1 | 4.0 | 6.1 | 155.6 | 0.1 | 5.3 | 0.2 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 18.8 | 22.0 | 52.4 | 0.8 | 384.3 | 3.9 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 251 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ | 100 | 13.5 | 10.7 | 8.5 | 194.9 | 0.1 | 0.4 | 0.1 | 1.4 | 0.3 | 0.2 | 56.7 | 29.8 | 196.1 | 0.9 | 336.0 | 107.4 | 0.5 | 0.0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3.8 | 6.1 | 24.6 | 172.7 | 0.2 | 12.4 | 0.0 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 44.9 | 35.0 | 101.4 | 1.4 | 913.7 | 10.2 | 0.1 | 0.0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.7 | 0.0 | 22.2 | 126.4 | 0.0 | 0.6 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 55.0 | 32.2 | 42.2 | 0.9 | 552.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 |
| к/к | к/к | ЗЕФИР | 20 | 0.2 | 0.0 | 20.9 | 97.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 | 1.2 | 2.4 | 0.3 | 9.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за прием пищи: | | | 870 | 26.3 | 26.4 | 105.2 | 905.9 | 0.6 | 38.5 | 0.6 | 5.3 | 0.4 | 5.4 | 201.0 | 146.4 | 456.9 | 6.1 | 2,480.4 | 124.6 | 0.6 | 0.0 |
| Всего за день: | | | 1420 | 48.3 | 48.9 | 195.5 | 1,505.9 | 0.9 | 61.6 | 1.4 | 10.0 | 0.6 | 5.7 | 417.7 | 234.7 | 765.5 | 11.4 | 3,520.7 | 148.6 | 0.7 | 0.0 |

8 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 7.8 | 9.5 | 27.9 | 212.3 | 0.1 | 0.6 | 0.0 | 1.1 | 0.1 | 0.2 | 133.0 | 47.4 | 170.8 | 1.2 | 264.8 | 12.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2011 | 425 | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | 50 | 8.3 | 8.8 | 14.6 | 218.1 | 0.1 | 0.6 | 0.1 | 0.9 | 0.9 | 0.2 | 39.2 | 11.0 | 105.8 | 1.3 | 121.6 | 9.6 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.1 | 0.0 | 15.6 | 70.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 27.8 | 20.9 | 36.9 | 3.7 | 124.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| 2011 | 701 | АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 34.0 | 13.0 | 23.0 | 0.3 | 197.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 555 | 18.4 | 18.7 | 74.7 | 584.2 | 0.3 | 61.4 | 0.1 | 2.7 | 1.0 | 0.4 | 237.6 | 96.1 | 353.9 | 7.3 | 734.7 | 24.7 | 0.0 | 0.0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.7 | 5.1 | 9.6 | 66.6 | 0.0 | 5.5 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 7.6 | 23.0 | 0.6 | 77.0 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 62 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ | 250 | 8.7 | 6.9 | 35.6 | 298.5 | 0.1 | 13.9 | 0.3 | 0.6 | 0.1 | 0.1 | 52.5 | 38.7 | 105.7 | 2.2 | 692.9 | 10.3 | 0.1 | 0.0 | |
| 2008 | 266 | БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 100 | 5.8 | 12.0 | 21.7 | 297.9 | 0.1 | 2.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.1 | 18.0 | 20.2 | 109.3 | 1.7 | 230.7 | 4.5 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 12.4 | 6.3 | 17.8 | 209.9 | 0.1 | 11.9 | 0.6 | 3.4 | 0.1 | 0.1 | 50.4 | 30.2 | 73.7 | 1.4 | 488.7 | 6.5 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 19.4 | 54.8 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 11.1 | 3.6 | 3.1 | 0.5 | 79.2 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 30.6 | 30.7 | 122.6 | 1,015.9 | 0.4 | 34.7 | 1.0 | 8.1 | 0.2 | 0.3 | 152.8 | 110.7 | 349.0 | 7.6 | 1,621.5 | 24.5 | 0.1 | 0.0 | |
| Всего за день: | | | 1405 | 49.0 | 49.4 | 197.3 | 1,600.1 | 0.7 | 96.1 | 1.1 | 10.8 | 1.2 | 0.7 | 390.4 | 206.8 | 702.9 | 14.9 | 2,356.2 | 49.2 | 0.1 | 0.0 | |

9 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 6.6 | 26.5 | 207.2 | 0.1 | 1.3 | 0.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 139.9 | 19.8 | 116.2 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 6.4 | 6.4 | 9.4 | 121.7 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 190.9 | 13.6 | 121.8 | 0.6 | 42.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 433 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2.0 | 1.5 | 12.3 | 70.1 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 76.6 | 14.3 | 58.8 | 0.3 | 112.4 | 5.8 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 700 | ГРУША | 110 | 0.4 | 0.3 | 11.3 | 51.7 | 0.0 | 5.5 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 20.9 | 13.2 | 17.6 | 2.2 | 170.5 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 14.7 | 14.8 | 59.6 | 450.7 | 0.1 | 7.3 | 0.2 | 1.5 | 0.0 | 0.2 | 428.3 | 60.9 | 314.4 | 4.4 | 325.8 | 6.9 | 0.0 | 0.0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 67 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.5 | 5.8 | 6.3 | 122.0 | 0.0 | 9.3 | 0.2 | 3.6 | 0.0 | 0.0 | 26.8 | 17.5 | 39.2 | 0.8 | 278.9 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 7.5 | 9.9 | 10.9 | 249.8 | 0.1 | 3.1 | 0.2 | 0.4 | 0.1 | 0.1 | 26.0 | 17.0 | 58.9 | 0.8 | 263.6 | 3.3 | 0.0 | 0.0 | |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 12.4 | 10.7 | 19.9 | 478.9 | 0.2 | 10.5 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0.2 | 23.4 | 43.0 | 200.6 | 3.2 | 995.6 | 12.8 | 0.1 | 0.0 | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 39.4 | 121.4 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 12.5 | 7.1 | 12.5 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 708 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | 0.6 | 38.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 706 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 16.9 | 81.6 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 7.2 | 7.6 | 34.8 | 1.6 | 54.4 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 27.2 | 27.2 | 108.5 | 1,124.8 | 0.5 | 26.5 | 0.4 | 7.5 | 0.1 | 0.3 | 102.8 | 102.1 | 371.2 | 9.5 | 1,631.2 | 21.9 | 0.1 | 0.0 | |
| Всего за день: | | | 1350 | 41.9 | 42.0 | 168.0 | 1,575.5 | 0.6 | 33.8 | 0.6 | 9.0 | 0.1 | 0.5 | 531.1 | 163.0 | 685.6 | 13.9 | 1,957.0 | 28.8 | 0.1 | 0.0 | |

10 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------|------------|------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 9.1 | 5.6 | 48.1 | 306.0 | 0.2 | 2.0 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0.2 | 160.4 | 48.2 | 189.2 | 1.8 | 377.8 | 15.2 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 22.0 | 5.0 | 77.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1.4 | 8.0 | 8.9 | 131.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.6 | 0.2 | 0.0 | 5.2 | 5.4 | 15.9 | 0.3 | 25.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.5 | 3.0 | 12.0 | 91.1 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 114.8 | 19.8 | 90.8 | 0.5 | 190.5 | 9.9 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 702 | МАНДАРИН | 100 | 0.8 | 0.0 | 7.5 | 37.9 | 0.1 | 37.9 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 34.9 | 11.0 | 17.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 570 | 21.1 | 21.3 | 85.2 | 668.2 | 0.4 | 40.4 | 0.3 | 2.9 | 0.3 | 0.3 | 340.9 | 93.2 | 407.3 | 4.5 | 620.5 | 26.2 | 0.0 | 0.0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 27 | САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ | 100 | 3.9 | 4.4 | 27.7 | 118.3 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 2.5 | 0.0 | 0.1 | 374.9 | 20.7 | 219.7 | 1.6 | 184.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 99/73 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И ГРЕНКАМИ | 250 | 8.80 | 8.71 | 18.76 | 285.62 | 0.2 | 3.7 | 0.2 | 2.2 | 0.1 | 0.1 | 28.5 | 35.1 | 122.4 | 2.5 | 499.7 | 5.8 | 0.0 | 0.0 | |
| 2012 | 245 | РЫБА(МИНТАЙ), ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100 | 10.3 | 6.2 | 17.3 | 180.4 | 0.1 | 1.0 | 0.1 | 0.4 | 0.1 | 0.1 | 48.0 | 57.8 | 252.9 | 0.9 | 491.5 | 173.3 | 0.8 | 0.0 | |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 180 | 3.7 | 10.0 | 22.6 | 245.2 | 0.2 | 14.3 | 0.3 | 4.4 | 0.0 | 0.1 | 31.4 | 42.6 | 104.2 | 1.8 | 979.6 | 9.6 | 0.1 | 0.0 | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 13.1 | 52.3 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 7.9 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 29.5 | 29.6 | 118.0 | 970.0 | 0.6 | 25.7 | 0.7 | 10.4 | 0.2 | 0.4 | 498.9 | 168.3 | 733.4 | 8.0 | 2,208.9 | 191.3 | 0.9 | 0.0 | |
| Всего за день: | | | 1420 | 50.6 | 50.9 | 203.2 | 1,638.2 | 1.0 | 66.1 | 1.0 | 13.3 | 0.5 | 0.7 | 839.8 | 261.5 | 1,140.7 | 12.5 | 2,829.4 | 217.5 | 0.9 | 0.0 | |

