

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |             |                  |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)                   | 100          | 14,14            | 20,23   | 3,60        | 251,59                        | 1,54     | 0,05   | 0,09   | 0,21  | 0,00   | 290         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                             | 160          | 5,62             | 5,22    | 35,88       | 213,16                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,02  | 0,09   | 309         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)                      | 207          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                    | 547          | 25,62            | 26,06   | 91,43       | 702,62                        | 2,68     | 0,25   | 0,18   | 0,23  | 0,09   |             |                  |
| Обед                                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                                | 30           | 0,33             | 0,06    | 1,14        | 7,22                          | 7,53     | 0,02   | 0,01   | 0,05  | 0,00   |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) | 262          | 4,62             | 5,08    | 20,51       | 146,37                        | 6,69     | 0,11   | 0,07   | 0,21  | 0,00   | 101         | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)                    | 110          | 8,63             | 22,81   | 12,44       | 288,34                        | 1,00     | 0,20   | 0,06   | 0,15  | 0,00   | 268         | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)                          | 160          | 6,05             | 4,87    | 27,54       | 178,11                        | 0,45     | 0,16   | 0,10   | 0,23  | 0,06   | 658         | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)                      | 207          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                    | 849          | 25,49            | 33,43   | 113,58      | 857,91                        | 16,81    | 0,62   | 0,30   | 0,64  | 0,06   |             |                  |
| Всего за день:                                          |              | 51,11            | 59,49   | 205,01      | 1 560,53                      | 19,49    | 0,87   | 0,48   | 0,87  | 0,15   |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |             |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)                           | 100          | 8,30             | 10,08   | 7,85        | 155,69                        | 1,26     | 0,05   | 0,08   | 0,05  | 0,02   | 297         | 2011             |
| СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)                       | 160          | 2,90             | 9,83    | 22,54       | 190,91                        | 10,99    | 0,14   | 0,10   | 0,61  | 0,00   | 666         | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                           | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 1,60     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 389         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 540          | 17,87            | 20,70   | 87,01       | 606,33                        | 13,85    | 0,34   | 0,25   | 0,66  | 0,02   |             |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                                  | 60           | 1,05             | 3,06    | 4,15        | 48,98                         | 24,60    | 0,02   | 0,02   | 0,15  | 0,00   | 60          | 2022             |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | 272          | 4,69             | 9,41    | 16,76       | 171,02                        | 6,80     | 0,10   | 0,08   | 0,22  | 0,00   | 96          | 2011             |
| БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)                                       | 110          | 9,49             | 20,73   | 11,13       | 267,90                        | 1,10     | 0,17   | 0,08   | 0,16  | 0,00   | 269         | 2011             |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ                                                 | 160          | 16,31            | 7,21    | 34,07       | 266,57                        | 0,00     | 0,44   | 0,10   | 0,04  | 0,11   | 198         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                                                | 200          | 0,16             | 0,16    | 27,03       | 111,13                        | 1,60     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 342.1       | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 882          | 37,40            | 41,17   | 130,17      | 1 041,91                      | 34,10    | 0,87   | 0,34   | 0,57  | 0,11   |             |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 55,27            | 61,87   | 217,18      | 1 648,24                      | 47,95    | 1,21   | 0,59   | 1,23  | 0,13   |             |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |             |                  |
| Завтрак                                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| СОСИКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)                                   | 60           | 5,39             | 19,59   | 0,27        | 199,15                        | 0,00     | 0,08   | 0,08   | 0,04  | 0,15   | 243         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                        | 160          | 5,62             | 5,22    | 35,88       | 213,16                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,02  | 0,09   | 309         | 2011             |
| ПРЯНИКИ                                                            | 50           | 2,95             | 2,35    | 37,50       | 183,00                        | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                     | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)                                 | 207          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                               | 517          | 17,17            | 27,42   | 108,64      | 751,60                        | 1,14     | 0,25   | 0,15   | 0,06  | 0,24   |             |                  |
| Обед                                                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                                            | 30           | 0,24             | 0,03    | 0,75        | 4,20                          | 3,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) | 262          | 7,94             | 7,61    | 18,87       | 176,05                        | 4,74     | 0,20   | 0,09   | 0,26  | 0,00   | 102         | 2011             |
| КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)                               | 110          | 8,63             | 22,81   | 12,44       | 288,34                        | 1,00     | 0,20   | 0,06   | 0,15  | 0,00   | 268         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ                                           | 150          | 3,48             | 8,02    | 36,40       | 231,65                        | 0,00     | 0,03   | 0,03   | 0,04  | 0,14   | 171.2       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                     | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)                                 | 207          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                               | 839          | 26,15            | 39,08   | 120,41      | 938,11                        | 9,88     | 0,57   | 0,25   | 0,45  | 0,14   |             |                  |
| Всего за день:                                                     |              | 43,32            | 66,50   | 229,05      | 1 689,71                      | 11,02    | 0,82   | 0,40   | 0,51  | 0,38   |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |             |                  |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)                    | 220          | 8,44             | 12,42   | 54,57       | 364,60                        | 0,52     | 0,19   | 0,14   | 0,06  | 0,15   | 173         | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                  | 40           | 9,28             | 11,80   | 0,00        | 145,60                        | 0,28     | 0,02   | 0,12   | 0,13  | 0,00   | 15          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                  | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)                                              | 207          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                            | 507          | 20,93            | 24,48   | 89,56       | 666,49                        | 1,94     | 0,27   | 0,29   | 0,19  | 0,15   |             |                  |
| Обед                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                                                        | 30           | 0,33             | 0,06    | 1,14        | 7,22                          | 7,53     | 0,02   | 0,01   | 0,05  | 0,00   |             | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | 272          | 4,57             | 11,16   | 9,78        | 159,11                        | 12,61    | 0,09   | 0,08   | 0,29  | 0,00   | 88          | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)                              | 100          | 10,42            | 5,43    | 5,89        | 115,18                        | 2,68     | 0,08   | 0,09   | 0,48  | 0,00   | 229         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                                               | 160          | 3,30             | 18,36   | 22,32       | 268,14                        | 10,84    | 0,13   | 0,11   | 0,08  | 0,18   | 128         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                  | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                                              | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)                                              | 207          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                            | 849          | 24,48            | 35,62   | 91,08       | 787,52                        | 34,80    | 0,45   | 0,35   | 0,90  | 0,18   |             |                  |
| Всего за день:                                                                  |              | 45,41            | 60,10   | 180,64      | 1 454,01                      | 36,74    | 0,72   | 0,64   | 1,09  | 0,33   |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |             |                  |
| Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)                                            | 250          | 18,32            | 24,92   | 54,28       | 515,24                        | 3,20     | 0,13   | 0,15   | 0,40  | 0,00   | 291         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                            | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                                        | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                               | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36       | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 349         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                      | 530          | 24,02            | 25,52   | 110,67      | 768,96                        | 3,20     | 0,26   | 0,20   | 0,40  | 0,00   |             |                  |
| Обед                                                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО                                                 | 30           | 0,24             | 0,03    | 0,51        | 3,90                          | 1,50     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   |             | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | 272          | 4,80             | 12,10   | 13,75       | 184,41                        | 8,92     | 0,09   | 0,10   | 0,31  | 0,00   | 82          | 2011             |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)                                 | 100          | 8,74             | 14,48   | 10,97       | 207,74                        | 1,27     | 0,06   | 0,06   | 0,17  | 0,00   | 268         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                                | 180          | 9,83             | 11,60   | 44,34       | 320,69                        | 0,00     | 0,26   | 0,15   | 0,05  | 0,17   | 171.1       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                            | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                                        | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)                                                    | 200          | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                      | 852          | 28,85            | 38,82   | 117,36      | 932,66                        | 11,69    | 0,53   | 0,36   | 0,53  | 0,17   |             |                  |
| Всего за день:                                                            |              | 52,87            | 64,34   | 228,03      | 1 701,62                      | 14,89    | 0,79   | 0,56   | 0,93  | 0,17   |             |                  |