

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора

2021

Заместитель директора по безопасности с полномочиями директора
ОГБОУ КШИ "Томский кадетский корпус"

2022



на 2021 - 2022 учебный год
(осеннее - зимний)

В соответствии со Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, Дели плюс 2015

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Выход, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорийн
			белки	жиры	углеводы		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й															
Каша молочная манная с маслом	Сборник технологических нормативов, Москва, 2015 г., №181	200/10	6	10,48	31,73	245,98	1,17	58	0,012	0,25	134,07	0,5	20,3	118,19	
Булочка с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0035	0,057	23,1	0,96	11,55	61,675	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,8	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			15,7	33,7	88,6	720,6	2,6	68,1	0,1	0,3	282,9	1,6	45,9	270,1	21,0
Завтрак 2-й															
Запеканка творожная со сгущ. молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №223	90/20	18,36	13,86	95,28	379,71	0,63	81,9	0,06	0,36	246,42	0,01	33046	271,08	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015 г.	60/200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукты со (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №223	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			19,89	15,19	45,58	423,81	50,63	81,9	0,066	0,384	257,09	1,11	33048,72	272,8	12,3
Обед															
Салат картофельный с сельдью	Сборник рецептов, Москва 2015, №36	100	4,9	6,4	11,0	112,0	9,46	1,96	0,07	0,1	23,9	0,81	21,6	87,07	
Щи из свеклы с капустой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №67	400	2,8	7,81	9,4	128,0	27	0	0,06	0,06	81,16	1,08	30	62,16	
Плов из курдюка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №291	300	27,02	13,42	54,6	448,0	9,8	42	0,22	0,22	54,1	2,8	80,9	284	
Компот из смеси сухофруктов	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200	0,53	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,006	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб ржаной	"	50	3,33	0,6	17,1	80,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Хлеб пшеничный изюмный	"	50	4,0	1	0,78	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
ИТОГО:			42,33	32,27	108,81	854,31	46,69	45,38	0,458	0,432	134,92	6,35	179,56	534,91	26,0
Полдник															
Крепитель сахарный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №415	100	10,62	18,7	83,6	555	0	27	0,18	0,15	28,1	1,32	96,6	112,5	
Сливки	Сборник рецептов, Москва 2015г., №366	200	6,6	2	16	117	1,8	40,4	0	540	0,2	30	190	180	
ИТОГО:			17,22	21,7	99,6	672	1,8	27	0,18	540,15	28,3	31,32	332,6	292,5	19,6
Ужин															
Помидоры свежие	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0	0,06	0,04	14	0,8	20	20	
Поджарка из рыбы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №231	80	8,0	6,08	7,12	123,1	3,04	4,8	0,07	0,07	30,24	0,56	15,36	118,96	
Картофельное пюре	Сборник рецептов, Москва 2015г., №128	200	4,33	12,75	25,17	242	34,92	70	0,18	0,17	56,25	1,43	38,33	121,83	
Булочка с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015, №2	50/30	3,5	6,6	40,3	228,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной	"	50	3,33	0,6	2,0	49,4	0,06	1,5	0	0	2,06	0,16	15,06	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			20,3	25,2	89,4	722,4	46,7	106,4	0,4	0,3	130,2	0,6	3,4	3,4	21,0
ВСЕГО за день:			115,4	128,1	436,1	3433,1	147,1	317,8	1,3	541,8	894,4	41,6	33611,3	1372,8	100,0

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорийности
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша пшеничная молочная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №182	200/10	10,01	11,72	37,06	305	1,17	58	0,19	0,13	138,57	112	47,8	184,37	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №181	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			29,9	32,3	104,3	716,2	3,2	212,5	145,3	0,3	457,8	121,0	222,8	389,8	20,6
Завтрак 2-й:															
Омлет с кукурузой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №214	100/20	8,28	15,3	4,02	244	0,6	160,06	0,28	0,2	61,95	1,69	16,95	140,5	
Хлеб пшеничный йодированный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	50	3,95	1	0,75	48,41	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	4,5	0,15	63	228	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
ИТОГО:			16,8	16,32	82,77	363,41	0,68	184,46	0,38	0,2	75,11	2,21	32,95	143,36	10,2
Обед															
Икра морская	Сборник рецептов, Москва 2015г., №75	100	2,01	1,02	20,55	90,2	4,22	0	0,04	0,04	46,5	1	32,2	60,9	
Борщ с картофелем и фасолью на м/е бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №84	230/20	3,37	5,11	14,16	134	6,7	0	0,09	0,09	57,79	1,84	30,58	99,5	
Оладьи из пшена	Сборник рецептов, Москва 2015г., №282	100	16,7	22,8	7,54	308	95,26	7926	0,26	1,96	24,02	14,02	18,44	273,02	
Макароны отварные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №309	210	6,82	7,22	42,3	280,75	0	0	0,08	0,04	7,77	1,78	33,7	59,47	
Соус молочный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №326	50	1,02	2,6	3,54	42	0,16	14,4	0,01	0,03	33	0,1	4,7	25,45	
Сок фруктовый	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	20	84,8	4	0	0,22	0	14	2,8	8	14	
Хлеб пшеничный йодированный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	50	4,0	1	0,75	48,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,05	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			42,2	46,05	110,34	1087,62	110,45	7943,3	0,7	2,16	187,19	21,91	189,37	632,48	30,4
Полдник															
Пирожки с картофелем луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №406	100	9,45	5,4	61,38	362,5	1,02	9	0,15	0,15	31,8	1,92	42	1,92	
Кафир	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			15,25	10,4	69,38	462,5	2,42	49	0,23	0,49	271,8	2,12	70	181,92	13,9
Ужин															
Отулец свиной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	0,7	0,1	1,9	12	4,8	0	0,04	0,02	17	0,5	14	30	
Суфле из кур с рисом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №300	110/10	15,2	25,34	4,86	308	1,38	153,6	0,08	0,16	62	1,34	17,96	104,04	
Картофель отварной с маслом слив.	Сборник рецептов, Москва 2015г., №125	200	3,84	7,54	26,65	200	27,47	38,09	0	0,18	25,02	1,56	38,7	106,27	
Бутерброд с абрикосовым джемом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №2	80	3,52	5,27	58,3	234,0	0,96	29,09	0,05	0,02	13,96	0,61	8,71	35,78	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
Хлеб ржаной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,05	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			26,72	38,67	106,91	884,38	37,8	222,28	0,17	0,36	135,23	4,62	86,82	260,54	24,9
ВСЕГО:			130,9	137,9	478,3	3474,0	184,4	8621,6	146,7	3,5	1127,1	161,7	581,6	1528,0	100,0

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная геркулесовая с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	200/10	4,45	9,15	58	331,78	0	47	0,05	0,05	20,4	0,73	32,81	33,39	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,878	15,948	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			14,1	32,4	114,9	806,4	1,3	47,1	0,2	0,1	169,2	1,8	58,4	195,3	21,2
Завтрак 2-й:															
Запеканка рисовая творогом (со сгущенным молоком или молочным сладким соусом)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №188	100/20	6,31	6,63	36,63	236	0,24	0,24	0,04	0,11	99,92	0,61	25,31	131,08	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукт (яблочко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №341	300	234	0,62	60,06	267,6	156	0	0,104	0,078	91	0,78	33,8	59,8	
ИТОГО:			240,64	7,18	106,99	547,3	206,34	0,24	0,16	0,218	201,59	1,69	60,83	192,6	14,4
Обед															
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №40	100	2,735	7,066	9,5	112,7	8,37	19,8	0,1	0,09	19,55	0,9	24,13	65,24	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №106	230/20	2,19	2,78	15,39	112,25	11,08	0	0,13	0,12	24,18	1,1	29,35	74,1	
Курица отварная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №288	100/10	23,4	25,83	0,48	328	2,36	0,098	0,04	0,16	56	1,9	20,26	167	
Каша гречневая рассыпчатая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	160	9,2	6,48	41,12	260	0	0	0,24	0,12	15,84	41,88	144,88	24,52	
Кисель	Сборник рецептов, Москва 2015г., №360	200	0,1	0	29,1	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,8	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,06	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			44,905	43,656	98,368	1025,02	22,64	22,798	0,812	0,484	133,88	46,48	251,89	338,53	26,9
Полдник															
Слойка с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №418	100	8,37	11,78	50,72	333,33	0	16	0,1	0,08	20	1,25	22,9	64	
Ряженка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,4	102	0,6	40	0,04	0,26	248	0,2	28	184	
ИТОГО:			12,2	16,8	59,1	435,3	0,6	56,0	0,1	0,3	268,0	1,5	50,9	248,0	11,4
Ужин															
Салат витаминный (2 вариант)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №49	100	1,57	6,02	8,8	95,7	32,9	0	0,06	0,05	32	0,57	16,6	33,86	
Запеканка картофельная с мясом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №284	50/200	28,68	36,02	34,14	560,0	8,24	34,48	0	0,43	79,19	6,6	183,02	488,19	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/15	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,06	0,1	204,36	0,58	18,8	144,3	
Чай с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,36	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	126,8	0,41	15,4	92,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,06	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			43,2	54,09	80,12	989,08	42,67	112,93	0,14	0,74	444,2	8,31	248,67	759,2	28,0
ВСЕГО:			355,0	154,1	462,4	3803,7	272,9	239,1	1,1	1,9	1216,7	59,7	668,7	1723,6	100,0

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Прим. пищи, наименование блюд	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейкоциты
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	200/10	8,22	10,53	51,71	334,6	0,91	52,19	0,13	0,16	140	2,23	12,22	210,93	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10/15	15,88	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,62	
Какао с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			28,1	31,1	118,9	746,7	2,9	206,7	146,3	0,3	459,2	11,2	187,2	416,3	23,2
Завтрак 2-й:															
Сосиски вареные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №243	110	11,1	31,1	0,5	320	0	20	0,18	0,16	37	1,8	20	182	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,15	0	48	6,8	27	33	
ИТОГО:			12,37	32,32	44,9	521	30,03	20	0,33	0,16	96,1	8,88	48,4	197,8	16,2
Обед															
Рассольник ленинградский на м/к бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №96	230/120	2,01	5,1	12,0	113,5	8,38	0,09	0,08	0,06	29,15	0,92	24,18	55,43	
Винегрет овощной с фасолью	Сборник рецептов, Москва 2015г., №68	100	1,72	7,14	6	95,2	8,89	0,08	0,08	0,08	41,26	0,9	21,45	43,48	
Жаркое по-домашнему	Сборник рецептов, Москва 2015г., №259	50/200	24,18	26,25	23,68	412,42	9,65	0	0,17	0,24	43,57	5,5	60,83	293,33	
Компот из кураги	Сборник рецептов, Москва 2015г., №348	200	0,78	0,05	27,6	114,6	0,6	0	0,016	0,03	32,32	0,48	17,56	21,9	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			35,98	40	72,06	833,69	27,63	3,06	0,336	0,41	160,41	8,19	163,67	414,25	26,0
Полдник															
Ватрушка с творогом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №410	100	16,44	10,98	58,36	404	0,08	68	0,16	0,24	101,6	1,8	43,6	1,8	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №410	200	10,18	5	8,4	102	0,6	40	0,3	0	292	0,2	28	184	
ИТОГО:			26,6	15,98	66,76	506	0,68	108	0,46	0,24	393,6	2	71,6	185,8	15,8
Ужин															
Икра свекольная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №75	100	2,37	0,1	22,8	185,3	5,87	0	0,03	0,04	59,2	1,7	30,14	60,9	
Рыба тушеная с овощами и томатом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №229	100	11,69	6,31	3,6	123,0	4,1	23,6	0,05	0,3	84,28	0,73	62,05	57,97	
Картофель в молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №127	200	3,83	7,54	26,7	200,0	27,47	38,08	0,21	0,13	26,02	1,56	38,4	106,27	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			25,14	15,46	66,02	606,07	37,36	64,68	0,29	0,47	173,61	4,38	150,24	226,26	18,9
ВСЕГО:			130,2	134,8	358,7	3212,5	98,6	402,3	146,7	1,6	1272,9	34,5	611,1	1439,4	100,0

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				к-во калорий
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная пшеница	Сборник рецептов, Москва 2015г., №174	200/10	7,8	11,33	43,99	311,14	0,91	52,19	0,17	0,14	139,45	1,55	52,27	196,54	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	167	87,62	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1886	2,678	15,946	100,8	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			26,9	31,0	102,1	684,8	2,7	197,2	145,3	0,2	432,2	10,6	223,3	374,1	21,0
Завтрак 2-й:															
Пудинг манечный со сгущ. молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №190	120	6,2	6,91	38,9	243	0,21	33,6	0,05	0,11	112,38	0,68	17,72	111,99	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
ИТОГО:			11,03	8,54	112,2	575,1	80,21	33,6	0,178	0,288	147,05	2,78	145,44	197,71	17,6
Обед															
Салат витаминный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №49	100	1,57	6,02	8,8	95,7	32,9	0	0,06	0,06	31,95	0,57	18,8	33,88	
Суп картофельный с макаронами и мясом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №112	270/20	2,50	2,59	15,69	115,25	8,08	0	0,14	0	23,6	1	23,8	57,73	
Печень жаренная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №254	100	11,22	3,58	2,1	147	4,47	4,68	0,15	1,33	15,73	11,14	215,15	4,68	
Рис припущенный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №305	200	4,83	5,73	48,9	266,6	0	0	0,03	0,02	3,17	0,68	25,33	80,8	
Сок яблочный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	20	84,8	4	0	0,22	0	14	2,8	8	14	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,05	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			28,48	19,39	98,35	607,1	47,56	7,56	0,59	1,4	82,57	16,58	318,83	191,16	24,8
Полдник															
Питье школьная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №113(2)	100	14,83	24,3	42,45	448,5	0,28	51,4	0,18	0,16	147,43	2	38,8	192,03	
Чай со сгущенным молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
ИТОГО:			17,99	26,97	58,35	549,1	1,58	71,4	0,224	0,31	273,21	2,13	52,9	282,03	16,8
Ужин															
Помидор свежий	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0	0,06	0,04	14	0,9	20	26	
Курица тушеная в соусе с овощами	Сборник рецептов, Москва 2015г., №292	50/200	21,8	19,27	21,5	346,67	13,9	50,17	0,2	0,25	94,43	4,57	60,03	183,52	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8		
Бутерброд с помидором	Сборник рецептов, Москва 2015г., №2	50/30	3,6	5,62	40,48	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			29,78	40,69	127,78	643,96	31,8	80,78	0,31	11,417	126,3	7,89	106,03	242,73	19,8
ВСЕГО:			114,1	126,6	498,6	3259,8	163,7	390,5	146,6	13,6	1070,3	39,4	846,2	1287,7	100,0

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (СУББОТА)

Наименования блюд	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейкоциты
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1-й:															
Каша молочная геркулесовая с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	200/10	4,56	11,53	43,28	310,91	0,87	9,8	0,16	0,15	136,29	1,6	64,38	213,33	
Бутерброд с маслом, сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10*15	15,88	17,03	42,1	272,82	0,53	145,04	145,08	0	167	6,34	157	87,52	
Какао с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,84	18	117,86	
ИТОГО:			24,8	32,1	110,5	722,1	2,9	164,3	145,3	0,3	455,5	10,6	239,4	418,7	18,3
Завтрак 2-й:															
Омлет с сосиской	Сборник рецептов, Москва 2015г., №212	100	10,12	20,68	1,5	232,9	0,14	190,4	0,08	0,31	65	1,89	12,99	159,71	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (апельсин)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №341	300	2,34	0,52	88,3	309	180	0	0,15	0,09	105	0,9	39	60	
Хлеб		35	2,0	0,4	17,9	84,0	0	0	0,05	0,02	8,00	0,66	11,61	29,57	
ИТОГО:			14,53	21,6	103,7	685,9	180,17	180,4	0,28	0,42	189,19	3,73	68	261,08	17,3
Обед															
Салат "Летний"	Сборник рецептов, Москва 2015г., №34	100	7,56	21,7	19,5	304,5	22,01	74,1	0,15	0,24	84,15	2,75	50,8	159,66	
Суп из овощей на м/к	Сборник рецептов, Москва 2015г., №99	230/20	1,19	3,56	6,95	77,99	7,78	0	0,087	0,05	26,14	0,58	15,56	39,96	
Каша перловая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	200	5,8	9,67	41,14	275,0	0	50	0,06	0,06	39,65	1,19	26,38	201,58	
Тефтели из говядины в соусе сметанном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №498	60/30	8,2	10,1	7	151	1,8	21,5	0,05	0,08	22	0,8	17	85	
Кисель из повидла	Сборник рецептов, Москва 2015г., №360	200	0,1	0	29,07	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			36,1	46,83	106,42	1019,78	31,62	148,5	0,348	0,434	190,05	6,02	142,78	493,87	25,8
Полдник															
Пирожки с яблоками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №406	100	8,22	2,88	71,86	250	0,5	0	0,08	0,04	28,58	2,34	34,16	80,22	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №385	200	6,6	2	16	117	1,6	40	0,2	0,2	24	0,2	30	196	
ИТОГО:			14,82	4,88	87,86	367	2,1	40	0,28	0,24	52,58	2,54	64,16	276,22	8,3
Ужин															
Салат из свежих помидор, огурцов с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №24	100	0,96	6,07	3,65	70,7	8,25	0	0,04	0,03	19	0,73	16	33,9	
Рулет из рыбы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №235	100	14	13,08	19,96	264	0,62	66,8	0,16	0,16	101	1,76	47,54	235,42	
Картофель запеченный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №160	200	10,13	28,23	45,5	525	8,4	127,5	0,3	0,23	93,38	2,23	67,42	235,5	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/15	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
ИТОГО:			36,56	58,1	105,59	1164,06	20,3	262,78	0,55	0,52	433,89	5,81	165,21	653,67	29,4
ВСЕГО:			120,5	163,2	514,1	3958,9	237,3	806,0	146,7	1,9	1321,3	28,7	676,5	2103,6	100,0

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Дополнительные калории
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак 1-й:															
Суп молочный с макаронными изделиями	Сборник рецептов, Москва 2015г., №120	300	8,75	7,99	28,72	240	1,32	52,8	0,14	0,29	260,8	1,04	42,68	210	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	5,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,98	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
Итого:			18,4	30,9	85,6	714,6	2,6	52,9	0,2	0,4	409,6	2,1	66,2	370,9	22,8
Завтрак 2-й:															
Сырники с абрикосовым соусом (курага)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №219	100/50	17,9	13,65	46,79	362,5	0,88	35,62	0,06	0,26	127,7	0,93	26,2	220,25	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,15	0	48	5,6	27	33	
Итого:			19,17	14,87	91,19	563,5	30,91	35,62	0,21	0,26	186,8	7,61	54,6	256,05	18,4
Обед															
Салат из свеклы с сыром и чесноком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №50	100	4,67	9,38	7,19	131,9	5,77	38,5	0,02	0,07	161,7	1,28	22,98	109,26	
Суп с крупой и томатами на м/к бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №116	230/20	0,71	4,79	1,89	57,75	1,48	0	0,01	0,008	24,38	0,38	5,18	12,28	
Рулетики с луком и яйцом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №277	100	12,48	10,31	10,05	181	3,16	43,75	0,08	0,16	48,25	1,43	27,38	150,25	
Рис припущенный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №305	200	41,85	5,73	48,8	205,8	0	0	0,03	0,02	3,22	0,68	25,33	80,8	
Соус молочный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №326	50	1,02	2,62	3,5	42,0	0,18	14,4	0,01	0,03	33	0,1	4,7	25,45	
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200	0,30	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,08	0,24	14,6	0,08	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,8	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,06	0,05	
Итого:			68,34	34,47	95,25	782,65	11,64	96,55	0,158	0,3	290,66	4,5	123,95	389,67	34,7
Полдник															
Оладьи с соусом молочным сладким	Сборник рецептов, Москва 2015г., №401	200/10	5,83	5,04	19,15	160	0,88	36,2	0,09	0,19	173,87	0,69	26,45	146	
Кефир	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5,8	8	100	1,4	40	0,06	0,34	240	0,2	28	180	
Итого:			11,63	10,84	27,15	260	2,28	76,2	0,17	0,53	413,87	0,89	54,45	326	8,3
Ужин															
Икра кабачковая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №73	100	1,86	4,86	6,3	75,6	3,52	0	0,03	0,04	21,62	0,65	14,61	45,89	
Рыба припущенная в молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №226	100	14	9,5	2,85	153,33	1,2	10,9	0,17	0,09	74	0,88	26,38	100,77	
Картофель отварной с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №125	200	3,84	7,54	26,55	200	27,47	38,09	0,16	0,13	26,03	1,56	38,71	106,27	
Чай с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	128,6	0,41	15,4	92,8	
Сыр голландский	Сборник рецептов, Москва 2015г., №15	20	5,26	5,32		68,67	0,14	42	0,01	0,07	200	0,14	11	120	
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,3	0,8	33,1	163,8	0	0	0,11	0,04	16,1	1,33	23,1	58,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,8	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Итого:			34,83	28,77	101,9	832,7	33,66	100,89	0,63	0,57	481,84	6,08	162,98	843,53	28,3
Всего:			162,8	120,8	396,1	3173,5	80,6	364,3	1,4	2,0	1783,0	21,4	456,2	2006,3	100,0

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Калорийность
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша кукурузная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №175	200/10	4,95	10,16	39,5	272,73	0,67	49,61	0,09	0,13	121,53	0,76	33,63	142,47	
Бутерброд с маслом, сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	6,34	157	87,52	
Какао на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №352	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			24,8	30,7	106,7	684,0	2,9	204,3	145,2	0,3	440,8	9,7	208,8	347,9	21,6
Завтрак 2-й:															
Запеканка мясная с изюмом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №186	100/20	5,93	5,46	37,9	225	0,21	0,65	0,06	0,12	139,67	0,65	21,8	124,86	
Кефир	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,6	5	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
ИТОГО:			11,73	10,46	48,9	328	1,61	40,65	0,14	0,46	379,67	0,85	49,8	304,86	10,3
Обед															
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №106	230/20	2,19	2,78	15,4	112,25	10,08	0	0,12	0,07	24,18	1,1	29,35	71,1	
Винегрет овощной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №67	100	1,4	10,04	7,3	125,1	9,63	0	0,04	0,03	31,23	0,8	19,5	43,27	
Печень по-строгановски	Сборник рецептов, Москва 2015г., №255	100	13,26	11,23	3,52	185	8,45	5782	0,2	145,02	33,24	5	17,47	239,32	
Гречка отварная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	180	10,08	7,12	45,28	286,0	0	0	0,24	0,16	17,36	5,36	159,36	239,28	
Сок фруктовый (вишневый)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1,4	0,8	22,8	100,4	14,8	0	0,02	0,04	34	0,6	12	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			35,81	33,57	112,12	948,65	43,91	5783,4	0,72	145,38	159,57	14,18	276,03	708,03	30,9
Полдник															
Пирог с капустой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №406	100	9,12	4,3	54,6	294	1,35	7,5	0,15	0,09	38,01	1,77	37,59	94,11	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №368	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
ИТОГО:			9,45	4,39	64,9	338,1	61,35	7,5	0,156	0,118	48,68	2,07	39,31	95,83	10,7
Ужин															
Огулец свежий	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9	0	0,04	0,02	17	0,5	14	30	
Запеканка картофельная с грудкой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №284	50/200	28,68	28,81	34,16	560,34	8,23	34,48	0,43	0,43	73,18	2,67	183,02	459,86	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/1	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8		
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			40,83	54,71	132,44	866,87	13,27	101,43	0,62	11,69	312,32	6,23	240,37	712,96	27,4
ВСЕГО:			122,5	133,8	462,1	3162,6	112,1	6137,3	146,9	157,9	1341,0	33,1	814,3	2169,5	100,0

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Калории ккал
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Рв	Мг	Р	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Макароны с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №204	250	18,92	19,9	42,54	418	0,28	144	0,1	0,16	369	1,54	25,4	252,8	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	8,29	12,2	42,1	214,32	0,3	145	145	0	9,5	8,34	157	0,52	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	4,4	4,5	29,3	172,3	0,88	0,01	0,07	0	61	0,35	9	83	
ИТОГО:			28,6	36,6	114,87	804,6	1,36	289,01	145,17	0,16	439,5	15,23	191,4	316,12	22,6
Завтрак 2-й:															
Омлет с колбасой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №212	100/20	10,12	20,86	1,5	232,9	0,14	190,4	0,06	0,31	65	1,99	12,99	159,71	
Чай со ступенным молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
Хлеб		50	3,9	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Апельсин	Сборник рецептов, Москва 2015г., №341	300	234	0,52	60,06	267,8	156	0	0,104	0,078	91	0,78	33,8	58,8	
ИТОГО:			17,18	24,33	18,15	383,41	1,49	211,8	0,124	0,46	192,84	2,26	41,69	249,77	10,7
Обед															
Щи со свежей капустой, картофелем на мле бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №88	230/20	1,76	4,95	7,9	96	15,78	0	0,09	0,07	49,25	0,83	22,13	49	
Салат с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №78	75	7,59	10,04	2,46	130,5	105	3,79	0,06	0,12	31,8	1,62	15,45	204,25	
Жаркое по-домашнему с пшеницей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №259	50/200	23,14	25,84	23,68	421,4	9,65	0	0,17	0,24	43,53	5,51	60,68	293,93	
Компот из яблок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,30	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			40,1	42,66	62,3	831,93	160,48	8,18	0,426	0,498	154,81	9,56	136,33	627,96	23,3
Полдник															
Булочка "Дорожная"	Сборник рецептов, Москва 2015г., №425	100	8,5	12,5	53,92	418	0	8	0,15	0,09	22,8	1,63	29,4	90,00	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	6,6	2	16	117	1,6	40	0	540	0,2	30	196	180	
ИТОГО:			15,1	14,5	69,92	535	1,6	48	0,15	540,09	23	31,63	225,4	270,00	18,0
Ужин															
Салат из овощей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №43	100	2,59	7,63	22,1	69,8	17,9	29,6	0,05	0,08	32,1	0,86	15,4	49,8	
Рыба в сметанном соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №232	100/30	11,24	11,45	24,35	245	0,14	98,3	0,1	0,52	61,95	1,78	36,08	179,72	
Рис отварной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №304	200	5	5,96	52,1	279,6	0	0	0,03	0,02	3,22	0,88	25,33	80,8	
Чай с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	126,8	0,41	15,4	92,8	
Бутерброд с пшеницей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №2	50/30	3,6	5,62	40,48	226,9	0,14	29,08	0,06	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			27,23	33,81	172,05	1012,78	18,61	108,99	0,37	0,847	286,31	5,46	124,11	618,28	28,4
ВСЕГО:			129,2	160,8	436,4	3567,7	204,3	661,0	146,2	542,1	1065,5	59,4	720,8	1979,1	100,0

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейкоциты
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша кукурузная	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №174	200/10	6,93	10,09	56,23	340	0,87	49,81	0,08	0,17	126,15	1,55	33,83	142,47	
Какао на молоке	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
Бутерброд с маслом, сыром	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №88	100/10/15	15,88	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
ИТОГО:			26,8	30,6	123,4	751,2	2,9	304,3	145,2	0,4	445,4	16,6	208,8	347,9	22,2
Завтрак 2-й:															
Вареники ленивые со сладким молоком	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №218	100/20	16,94	9,1	25,88	253,13	0,4	60,93	0,06	0,3	165,11	0,43	24,58	191,46	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			18,47	10,43	65,59	438,23	80,4	60,93	0,156	0,328	223,78	0,73	53,3	226,18	13,0
Обед:															
Салат из свеклы с соевым соусом	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №55	100	1,42	6,02	6,3	85	5,95	0	0,02	0,03	30,72	1,07	18,62	39,5	
Суп картофельный с клецками на м/л бульон	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №108	230/20	3,56	4,59	18,79	150,5	5,75	21,05	0,1	0,08	33,4	1,19	25,36	72,23	
Рыба тушеная с овощами и томатом	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №229	100	11,69	6,31	3,8	123,0	4,1	23,6	0,05	0,3	84,28	0,73	52,06	57,97	
Гречка отварная	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №302	180	9,2	7,29	46,35	295,5	0	0	0,18	0,13	17,82	5,48	162,99	244,71	
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №349	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			33,48	26,86	108,07	660,61	16,21	46,05	0,456	0,592	201,68	16,11	306,09	505,19	28,4
Полдник:															
Пирог печенье с рисом мясом	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №408	100	18,9	8,55	54,45	369	0,15	15	0,18	0,15	32,1	2,13	45,3	149,7	
Сок яблочный	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №389	200	1	0	20,2	84,8	4	0	0,022	0,022	14	2,8	8	14	
ИТОГО:			19,9	8,55	74,65	453,8	4,15	15	0,202	0,172	46,1	4,93	53,3	163,7	13,4
Ужин:															
Икра кабачковая	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №73	100	2,73	7,18	14,6	133,8	4,68	0	0,03	0,04	90,93	0,74	18,11	55,8	
Картофельное пюре	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №128	200	4,13	12,21	24,0	230,5	23,73	66,67	0,18	0,15	55,54	1,38	36,53	116	
Котлеты рубленные из птицы	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №294	45/30	12,68	14,75	15,54	246,0	1,26	55,65	0,2	0,15	56,91	1,47	20,1	43,2	
Сыр голландский	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №15	20	5,26	5,32		66,67	0,14	42	0,01	0,07	200	0,14	11	120	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			32,18	41,06	66,9	679,4	29,89	165,72	0,52	0,46	434,64	5,33	125,49	416,96	26,0

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Полное калорийное
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша манная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г. №131	200/10	8	10,48	31,73	245,98	1,16	58	0,012	0,17	134,07	0,5	20,3	118,19	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г. №1	100/10	8,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,98	11,58	61,879	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г. №379	200	3,1000	2,678	15,846	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			16,7	53,7	88,6	720,6	2,4	68,1	0,1	0,3	282,9	1,6	45,9	270,1	19,8
Завтрак 2-й:															
Омлет с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г. №243	115	14,34	23,54	2,04	278	0,25	290,4	0,08	0,44	209,2	2,2	17,48	249,8	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,91	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,08	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г. №379	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г. №338	300	4,5	1,5	63	289	30	0	0,12	0,15	24	1,8	128	84	
ИТОГО:			22,86	26,06	80,79	678,91	30,34	291,8	0,2	0,44	245,36	4,82	159,46	338,84	18,8
Обед															
Салат из свежих овощей и помидор	Сборник рецептов, Москва 2015г. №24	100	0,98	6,07	3,7	70,7	8,25	0	0,04	0,03	19	0,77	16,04	33,92	
Борщ с капустой свежей картофелем на масле	Сборник рецептов, Москва 2015г. №82	230/20	1,8	4,92	10,93	110,0	10,68	0	0,08	0,08	49,48	1,23	26,13	54,6	
Гречка из отварной говядины	Сборник рецептов, Москва 2015г. №246	100	13,36	14,08	3,27	164	1,3	0	0,01	0,03	23,8	2	20,27	117,03	
Рис отварной	Сборник рецептов, Москва 2015г. №304	200	4,83	7,14	48,91	209,89	0	0	0,04	0,03	1,82	0,7	21,75	81,26	
Сок фруктовый (апельсиновый)	Сборник рецептов, Москва 2015г. №389	200	1	0	25,4	105,6	8	0	0,04	0,08	40	0,4	20	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,08	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			29,23	33,81	110,01	809,4	28,18	1,4	0,31	0,31	183,48	6,42	142,84	491,87	23,8
Полдник															
Булочка "Домашняя"	Сборник рецептов, Москва 2015г. №424	100	10,92	18,8	66,88	477	6	6	0,18	0,09	29,7	1,56	41,1	105	
Рекомендация	Сборник рецептов, Москва 2015г. №389	200	5,8	5	8,4	102	0,6	40	0,04	0,26	246	0,2	28	184	
ИТОГО:			16,72	23,78	74,28	879	6,6	46	0,22	0,35	277,7	3,18	69,1	289	16,9
Ужин															
Салат из капусты с яблоком	Сборник рецептов, Москва 2015г. №46	100	0,12	5,1	11,18	90,1	16,9	0	0,03	0,03	33,48	0,98	16	29,35	
Птица тушеная в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г. №290	100	13,28	10,84	2,9	162	0,35	30,1	0,04	0,08	29,52	0,81	14,06	76,83	
Картофель отварной с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г. №128	200	4,13	12,17	24,0	230,5	23,73	96,67	0,18	0,15	55,54	1,38	36,53	118,03	
Бутерброд с колбасой	Сборник рецептов, Москва 2015г. №24	50/30	3,5	5,6	40,3	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва 2015г. №349	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,35	2,4	4,4	
ИТОГО:			34,47	34,33	116,68	862	43,96	126,86	0,4	0,327	164,79	8,28	100,89	338,87	23,7
ВСЕГО:			108,9	151,7	484,4	3637,9	111,5	523,2	1,3	1,7	1125,2	19,9	517,8	1638,5	100,0

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейкоциты
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	
2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша пшеничная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	200/10	4,85	10,05	49,36	320	0,87	49,81	0,13	0,15	133,73	2,16	40,3	201,18	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	167	87,52	
Каша на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	16	117,86	
Итого:			24,7	30,6	116,6	731,2	2,9	204,3	145,3	0,3	453,0	11,1	215,3	406,6	20,1
Завтрак 2-й:															
Пудинг из творога с соусом из кураги	Сборник рецептов, Москва 2015г., №452	100/30	9,71	6,75	100,88	536,2	0	56	0,22	0,08	27,66	2	36,92	104,95	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №366	200	0,68	8,56	20,8	66,2	100	0	0,07	0	21,34	0,63	3,44	3,49	
Фрукты (груша)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	0,9	30,9	141	15	0	0,06	0,09	57	6,9	36	48	
Итого:			11,59	16,21	152,54	765,4	115	56	0,35	0,08	106,59	9,53	76,36	156,44	21,1
Обед															
Салат картофельный с кукурузой и морковью	Сборник рецептов, Москва 2015г., №39	100	3,02	6,4	23,7	164,2	5,77	0	0,08	0,06	19,35	1,19	25,2	39,1	
Суп гороховый и с картофелем на м/к бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №119	230/20	2,56	2,78	15,68	115,25	8,08	0	0,09	0,08	29,5	1	23,8	57,73	
Биточка из курицы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №294	100/10	17,4	16,76	16,28	286	0,9	53,8	0,2	0,18	59,78	3,62	22,2	80	
Рагу из овощей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №143	200	3,37	20,93	16,38	270	23,83	87,81	0,11	0,11	40,78	1,14	30,97	85,75	
Сок абрикосовый	Сборник рецептов, Москва 2015г., №399	200	1	0	28,4	108,6	8	0	0,04	0,08	40	0,4	20	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,8	0,05	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,6	0	0	2,06	0,15	15,08	0,05	
Итого:			34,63	48,38	103,22	1041,82	44,69	144,31	0,52	0,51	193,52	7,74	181,86	298,69	28,7
Полдник															
Блинчики с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №399	100/20	5,18	2,76	36,07	245	0,06	19,9	0,11	0,07	22,74	1,2	19,39	62,74	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,2	101	1,6	40	0,06	0,26	236	0,2	32	192	
Итого:			10,98	7,76	44,27	346	1,66	59,9	0,17	0,33	258,74	1,4	51,39	254,74	9,6
Ужин															
Помидоры свежие	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,12	0,1	3,5	20	10,5	0	0,02	0,02	10	0,8	15	35	
Печень тушеная в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №261	100	12,86	8,76	3,81	159	28,86	55,41	0,19	1,4	25,62	4,72	14,8	223,29	
Каша перловая рассыпчатая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	200	6,19	5,9	44,01	256	0	0	0,06	0,04	26,77	1,2	26,38	215,15	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,6	0	0	2,06	0,15	15,08	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/20	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Итого:			31,47	26,58	87,8	746,36	39,45	5608,46	0,32	1,46	278,9	8,87	89,43	473,49	20,8
ВСЕГО:			113,4	128,5	504,2	3630,8	203,7	6074,0	146,6	2,7	1291,1	36,7	586,3	1589,9	100,0

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				линейный калорийный остаток
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша пшеничная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	200/10	4,85	10,06	49,38	320	0,87	48,81	0,13	0,15	133,73	2,15	40,3	201,18	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,06	0	167	8,34	157	87,52	
Какао на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №362	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,88	
ИТОГО:			24,7	30,6	116,6	731,2	2,9	204,3	145,3	0,3	453,9	11,1	216,3	406,6	20,1
Завтрак 2-й:															
Пудинг из творога с соусом из кураги	Сборник рецептов, Москва 2015г., №452	100/30	9,71	6,75	100,88	536,2	0	56	0,22	0,08	27,85	2	38,92	104,95	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,68	8,58	20,8	88,2	100	0	0,07	0	21,34	0,63	3,44	3,49	
Фрукты (груша)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	0,9	30,9	141	15	0	0,08	0,09	57	6,9	36	46	
ИТОГО:			11,59	16,21	152,56	765,4	115	56	0,35	0,09	105,99	9,53	78,38	154,44	21,1
Обед															
Салат картофельный с кукурузой и морковью	Сборник рецептов, Москва 2015г., №39	100	3,02	5,4	23,7	164,2	5,77	0	0,08	0,06	19,35	1,19	25,2	38,1	
Суп гороховый и с картофелем на м/л бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №119	230/20	2,58	2,78	15,89	115,25	6,08	0	0,06	0,08	29,5	1	23,8	57,73	
Биточек из курицы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №294	100/10	17,4	16,78	16,28	286	0,9	53,8	0,2	0,18	59,78	3,62	22,2	80	
Рагу из овощей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №143	200	3,37	20,93	16,38	270	23,83	87,81	0,11	0,11	40,78	1,14	30,97	85,75	
Сок абрикосовый	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	28,4	108,6	8	0	0,04	0,08	40	0,4	20	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,05	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,08	0,05	
ИТОГО:			34,63	46,35	103,22	1041,62	44,89	144,31	0,52	0,51	193,62	7,74	151,86	298,69	28,7
Полдник															
Блинчик с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №398	100/20	5,18	2,78	36,07	245	0,08	19,9	0,11	0,07	22,74	1,2	19,39	82,74	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,2	101	1,6	40	0,05	0,26	230	0,2	32	192	
ИТОГО:			10,98	7,76	44,27	346	1,68	59,9	0,17	0,33	256,74	1,4	51,39	254,74	8,5
Ужин															
Помидоры свежие	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,12	0,1	3,5	20	10,5	0	0,02	0,02	10	0,8	15	35	
Печень тушеная в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №261	100	12,66	8,78	3,81	159	28,88	5541	0,19	1,4	25,62	4,72	14,8	223,29	
Каша перловая рассычатая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	200	6,19	5,9	44,01	255	0	0	0,05	0,04	26,77	1,2	26,38	215,15	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,08	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/20	8,1	10,2	19,28	204	0,14	86,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
ИТОГО:			31,47	25,58	87,8	746,38	39,48	5609,45	0,32	1,46	278,9	6,87	89,43	473,49	20,6
ВСЕГО:			113,4	128,6	604,2	3630,8	203,7	6074,0	146,6	2,7	1291,1	36,7	586,3	1589,9	100,0

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (СУББОТА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Суммарная калорийность
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каши гречневая молочная	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №171	200/10	8,67	4,87	59,53	336,47	0	47,05	0,25	0,14	31,4	5,8	165,33	247,47	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №379	200	3,16	2,67	15,94	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			18,3	28,1	116,3	811,1	1,3	47,2	0,4	0,2	180,2	6,7	190,9	399,3	23,6
Завтрак 2-й:															
Сырники с морковью	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №221	100	15,66	17,96	27,22	332	0,94	75,2	0,1	0,26	160,18	0,9	30,7	210,34	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,41	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Апельсин	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №341	300	2,7	1,2	69,3	309	180	0	0,21	0	105	0,9	39	69	
ИТОГО:			22,38	19,97	102,97	441,41	1,02	76,6	0,1	0,26	173,34	1,42	46,7	213,2	12,9
Обед															
Салат из отварной свеклы	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №452	100	1,4	6	8,3	92,8	6,65	0	0,017	0,037	35,46	1,32	20,7	40,63	
Суп с крупой и томатом на мле бульоне	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №118	230/20	0,71	4,79	1,89	56,73	1,48	0	0,01	0,008	21,38	0,28	5,18	12,36	
Рулет с луком и яйцом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №277	100	12,48	10,31	10,05	181	3,16	43,75	0,08	0,16	40,25	1,43	27,38	150,25	
Картофель в молоке	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №127	200	4,36	7,7	21,33	180,0	20,12	44	0,17	0,16	83,6	1,18	39,64	124	
Кисель из повидла	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №360	360	0,1	0	29,07	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,3	0,6	33,1	163,6	0	0	0,11	0,04	16,1	1,33	23,1	58,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,8	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			27,7	36	120,8	880,46	31,63	87,76	0,489	0,448	236,29	6,63	143,16	472,59	26,7
Полдник															
Песочник с изюмом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №450	100	8,07	26,13	88,17	435	0,21	54	0,21	0,18	55,8	2,73	51,3	75,3	
Молоко	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	40	0,08	0,3	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			13,87	31,13	97,77	542	2,81	94	0,29	0,48	295,8	2,93	79,3	265,3	16,8
Ужин															
Огулец свежий	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №71	100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0,02	0,1	23	0,6	14	24	
Макароны отварные	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №309	200	7,3	8,02	35,26	224,8	0	0	0,06	0,02	1,62	1,47	28,16	49,56	
Рыба тушеная в томате с овощами	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №255	100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	5,82	0,05	0,05	39,07	0,65	48,53	162,16	
Бутерброд повидлом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №2	50/30	3,5	5,6	40,3	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,8	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай со сливочным молоком	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,76	0,13	14	90	
ИТОГО:			27,88	18,94	114,06	767,8	8,67	84,91	0,334	0,387	221,51	8	136,69	437,91	22,1
ВСЕГО:			110,3	128,2	492,1	3432,6	45,3	360,4	1,8	1,8	1107,1	22,9	696,6	1778,3	93,23

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорий
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша овсяная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №182	200/10	10,01	11,72	37,04	304,67	1,17	58	0,19	0,13	138,07	1,2	47,6	184,37	
Какао на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
Бутерброд с маслом сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,63	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
ИТОГО:			29,9	32,3	104,3	716,9	3,2	212,5	146,3	0,3	457,3	10,2	222,6	389,8	22,8
Завтрак 2-й:															
Пудинг манник со сгущ. молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №190	100/20	5,81	5,47	35,47	227,81	0,21	31,5	0,12	0,1	105,3	0,64	104,99	0,64	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,7	0,56	20,76	88,2	100	0	0,07	0	21,34	0,63	3,44	3,49	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			7,69	6,23	65,63	457,01	130,21	31,5	0,28	0,16	174,64	7,87	138,43	37,13	14,8
Обед															
Икра морковная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №75	100	2	0,1	20,55	91,2	4,21	0	0,04	0,04	46,53	1	32,2	60,92	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №104	230/20	2,19	2,48	15,4	106,0	11,08	42	0,12	0,07	29,7	1,15	29,88	42,25	
Хлебцы рыбные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №238	100	14,85	9,45	7,08	174	0,87	57,3	0,08	0,11	49,85	0,57	15,83	153,03	
Каша перловая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	200	5,8	9,67	44,14	275,0	0	50	0,08	0,05	39,85	1,19	26,38	201,58	
Соус сметанный с томатом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №301	50	0,88	2,49	3,5	40,1	0,66	16,9	0,01	0,01	14,62	0,2	4,89	14,69	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Компот из смеси сухофруктов	Сборник рецептов, Москва 2015г., №348	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	18,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			33,33	25,83	134,81	693,06	17,23	167,8	0,368	0,342	216,11	6,77	166,08	383,26	28,4
Полдник															
Сосиски в тесте	Сборник рецептов, Москва 2015г., №420	100	5,24	9	17,48	175,5	0	4,87	0,08	0,06	175,08	0,97	15,72	67,89	
Резанка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №366	200	5,8	5	8,4	102	0,6	40	0,04	0,26	248	0,2	28	184	
ИТОГО:			12,04	14	25,88	277,5	0,6	44,87	0,13	0,32	423,08	1,17	43,72	251,89	8,8
Ужин															
Винегрет овощной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №67	100	1,4	10,04	7,29	128,1	9,83	0	0,044	0,038	31,2	0,63	19,53	43,27	
Курица тушеная с овощами в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №292	100	8,51	7,7	8,6	138,67	5,58	20,07	0,08	0,1	37,77	1,83	24,01	73,41	
Картофельное пюре	Сборник рецептов, Москва 2015г., №128	200	4,13	12,12	23,98	230,47	23,73	53,33	0,18	0,15	55,54	1,37	38,53	116,03	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Сыр голландский	Сборник рецептов, Москва 2015г., №15	30	7,89	7,98		103	0,21	63	0,01	0,11	300	0,21	16,5	180	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			39,38	38,46	244,7	797,18	38,21	137,8	0,414	0,438	485,17	6,84	136,32	494,57	35,4
ВСЕГО:			112,2	127,8	2788,0	3140,6	190,8	694,3	146,6	1,6	1726,3	30,8	694,1	1736,6	100,0