

2 день, 1 недели

| Приме пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--|----------------------------|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Фо, мг | К, мг | Л, мг | Ф, мг | Се, мг | | | | | | | |
| Каши мясные молочные жидкие с маслом сливочным | 150 | 5,0 | 7,0 | 18,0 | 175 | 0,10 | 1 | 26 | 0,20 | 0,10 | 26,00 | 27,00 | 171,20 | 0,70 | 18,20 | 0,020 | 0,1 | 0,010 | | таблица 1 | 2015 | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 63 | 0,00 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5 | 1 | 7 | 0,8 | 25 | 0,000 | 0 | 0,000 | | 411 | 2015 | | | | |
| Масло сливочное подсолнечн | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0,06 | 0,00 | 45,0 | 1,30 | 0,01 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 2,60 | 0,000 | 0,01 | 0,001 | | 6 | 2015 | | | | |
| Литро варенье | 47 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,05 | 0,00 | 100,0 | 1,04 | 0,18 | 22,00 | 4,30 | 76,80 | 0,60 | 56,00 | 0,000 | 0,03 | 0,015 | | 227 | 2015 | | | | |
| Батон подорожанный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,90 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 30,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | | 19,10,11-11-102585007-2016 | 2015 | | | | |
| Итого за Завтрак | 377 | 11,66 | 19,45 | 31,37 | 428,1 | 0,26 | 1,1 | 171 | 2,54 | 0,322 | 62 | 42,95 | 283,75 | 2,75 | 141,2 | 0,03 | 0,136 | 0,026 | | | | | | | |
| Паштет кисло-молочный | 150 | 3 | 3 | 5 | 72 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 381,4 | 0,001 | 0,01 | 0 | | 420 | 2015 | | | | |
| Кондитерское изделие | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 0,03 | 12,3 | 1,7 | 12,3 | 2 | 2,3 | 0,001 | 0,01 | 0 | | ГОСТ 28911-2014 | 2015 | | | | |
| Итого за 2 завтрака | 167 | 4 | 6 | 16 | 129 | 0,08 | 26 | 0 | 0 | 0,06 | 33,1 | 13,4 | 26,6 | 4,86 | 363,7 | 0,002 | 0,02 | 0 | | | | | | | |
| Суп куриный с вермишелью | 160 | 6,0 | 4,0 | 11,0 | 92 | 0,18 | 9,65 | 0,20 | 0 | 0,32 | 83,40 | 2,85 | 76,60 | 2,10 | 40,10 | 0,000 | 0,01 | 0,001 | | 94 | 2015 | | | | |
| Котлета рыбная | 50 | 8,0 | 4,2 | 5,9 | 93 | 0,04 | 0,0 | 30,00 | 0,26 | 0,07 | 17,88 | 14,01 | 66,92 | 1,30 | 58,54 | 0,015 | 0,0 | 0,000 | | ТК | 2015 | | | | |
| Картофельное пюре | 110 | 1,0 | 11,0 | 11,4 | 114 | 0,16 | 26,0 | 0,09 | 0,09 | 0,13 | 27,11 | 20,35 | 63,50 | 0,07 | 475,53 | 0,003 | 0,0 | 0,000 | | 339 | 2015 | | | | |
| Овощи отварные соевые | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,01 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 2,80 | 4,80 | 0,12 | 28,20 | 0,000 | 0,0 | 0,000 | | 70 | 2011 | | | | |
| Напиток из виноградных с изюмом | 150 | 1,0 | 0,0 | 2,50 | 104 | 0,00 | 0,2 | 38 | 0 | 0,02 | 114,0 | 6,4 | 0,0 | 0,5 | 23,0 | 0,000 | 0 | 0,001 | | 417 | 2015 | | | | |
| Хлеб пшениц | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,6 | 17,4 | 0,8 | 21,3 | 0,010 | 0,0 | 0,000 | | ГОСТ 30784-ТК | 2015 | | | | |
| Итого за Обед | 370 | 18 | 12 | 63 | 490 | 0,4 | 36,5 | 92,1 | 0,4 | 0,6 | 250,6 | 50,2 | 231,2 | 4,9 | 644,7 | 0,028 | 0,050 | 0,002 | | | | | | | |
| Запеканка творожная со стученым молоком | 150 | 13,0 | 16,0 | 7,0 | 287 | 0,02 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 198 | 33 | 297 | 0,9 | 220 | 0,020 | 0,03 | 0,000 | | 251 | 2015 | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 45 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 6,0 | 1,2 | 4,0 | 0,4 | 12 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | | 411 | 2015 | | | | |
| Батон подорожанный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 30,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | | ГОСТ 28911-102585007-2016 | 2015 | | | | |
| Итого за Полдник | 320 | 13 | 16,6 | 18,0 | 393 | 0,12 | 13,14 | 63,1 | 0,24 | 0,13 | 218,59 | 31,86 | 158,25 | 0,23 | 159,73 | 0,010 | 0,20 | 0,000 | | | | | | | |
| Итого за день | 1384 | 48 | 34 | 129 | 1440 | 0,89 | 76,75 | 326,21 | 3,13 | 1,09 | 564,28 | 138,52 | 700,82 | 12,77 | 1309,30 | 0,070 | 0,41 | 0,03 | | | | | | | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|----------------------|--------|--------|-------|-------|----------------------------|--|--|--|--|--|------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Сд, мг | Мг, мг | Р, мг | Е, мг | К, мг | Г, мг | Ф, мг | Са, мг | Ма, мг | К, мг | С, мг | Мг, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным | 150 | 5,0 | 7,0 | 27,0 | 193 | 0,02 | 0,00 | 30,00 | 0,26 | 0,05 | 18,36 | 2,74 | 28,87 | 0,43 | 21,95 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | 100 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,6 | 4,1 | 7,6 | 85 | 0,06 | 2,05 | 32 | 0,075 | 0,24 | 190 | 22 | 142 | 0,2 | 231 | 0,012 | 0,029 | 0,003 | 419 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное подливки | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0,06 | 0,00 | 45,0 | 1,30 | 0,01 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 2,60 | 0,000 | 0,01 | 0,001 | 6 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон поджаренный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | | | | ТУ 10-7111-0024836077-2016 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 330 | 11 | 19 | 45 | 405 | 0,2 | 2,1 | 107,0 | 1,6 | 0,3 | 217,0 | 34,8 | 199,6 | 1,2 | 294,6 | 0,042 | 0,0 | 0,004 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 386 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрака | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом и крутой | 160 | 4,0 | 2,0 | 14,0 | 102 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | 0 | 0,37 | 103,6 | 1,07 | 52,6 | 1,01 | 9,3 | 0,002 | 0,2 | 0,001 | 83 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лечень по-строгановски 30/30 | 60 | 17,0 | 1,0 | 29,0 | 163 | 0,19 | 19,5 | 31 | 0,21 | 0,18 | 44,25 | 41,60 | 179,2 | 2,20 | 99,40 | 0,003 | 1,4 | 0,000 | 255 | | | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассычатая | 110 | 8,9 | 6,0 | 39,8 | 248 | 0,25 | 0,0 | 0 | 0,01 | 0,08 | 15,90 | 133,02 | 199,7 | 4,50 | 28,00 | 0,002 | 0 | 0,000 | 179 | | | 215 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из смеси ягод с/м | 150 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 57 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,40 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,001 | 0,00 | 0,000 | 393 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 58,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 21,3 | 0,010 | 0,0 | 0,000 | | | | ГОСТ 3077-84 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | 510 | 32 | 19 | 107 | 628 | 0,6 | 20,9 | 31,3 | 0,2 | 0,7 | 307,4 | 187,5 | 482,9 | 11,3 | 395,0 | 0,018 | 1,600 | 0,001 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясным фаршем | 150 | 7,0 | 4,0 | 56,0 | 291 | 0,11 | 0 | 0 | 0,08 | 0,03 | 23 | 11 | 61 | 1,1 | 1 | 0,003 | 0 | 0,000 | 308 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 45 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 6,0 | 1,2 | 4,0 | 0,4 | 12 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | 411 | | | 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон поджаренный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | | | | ТУ 10-7111-0024836077-2016 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | 320 | 8,5 | 4,6 | 67,0 | 397 | 0,160 | 0,100 | 21,000 | 0,080 | 0,060 | 35,600 | 22,100 | 90,500 | 2,100 | 52,300 | 0,013 | 0,000 | 0,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1260 | 52,08 | 43,21 | 228,28 | 1474,1 | 0,97 | 33,01 | 130,29 | 1,935 | 1,072 | 575,91 | 253,38 | 765,95 | 16,82 | 1019,85 | 0,073 | 1,649 | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4 День, 1 недели

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | Не ретен-туры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-----------|-------------------------|----------|---------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|---------|-------|---------------|------------------|-------------------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Целлюлоза | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | | | Г, мг | Ф, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная заливка с маслом сливочным | 130 | 17,0 | 8,0 | 33,0 | 193 | 0,07 | 0,86 | 37,76 | 0,26 | 0,23 | 153,69 | 24,18 | 148,34 | 0,85 | 213,45 | 0,020 | 0,01 | 0,000 | таблица 1 | 2015 |
| Чай с молоком с сахаром | 130 | 2,7 | 2,3 | 11,3 | 77 | 0,04 | 1,19 | 18,00 | 0,01 | 0,14 | 112,00 | 13,50 | 82,6 | 0,28 | 135,60 | 0,001 | 0,00 | 0,015 | 413 | 2015 |
| Сыр порционный | 10 | 2,3 | 3,8 | 0,0 | 43 | 0,00 | 0,16 | 0,026 | 0 | 0,03 | 100 | 4 | 8 | 0,06 | 12 | 0,000 | 0 | 0,000 | 7 | 2015 |
| Масло сливочное порционными | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 0,03 | 0,00 | 24,5 | 0,65 | 0,01 | 1,20 | 0,02 | 1,50 | 0,01 | 1,30 | 0,000 | 0,01 | 0,001 | 6 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,000 | 0 | 0,000 | Таблица 11-11-1023836/07-2016 | |
| Итого за Завтрак | 335 | 24 | 18 | 54 | 407 | 0,19 | 2,21 | 80,29 | 0,92 | 0,43 | 373,49 | 52,00 | 266,18 | 1,80 | 402,25 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | |
| Молоко выпил | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрака | 150 | 4,6 | 4,1 | 7,6 | 85,0 | 0,08 | 2,05 | 32 | 0,075 | 0,24 | 189,60 | 22,10 | 142,20 | 0,16 | 230,70 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 419 | 2015 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленым горошком и капустой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Рыжик" | 50 | 6,0 | 10,0 | 4,0 | 130 | 0,05 | 1,02 | 1,3 | 0,47 | 0,11 | 17,90 | 1,86 | 138,09 | 1,07 | 259,66 | 0,001 | 0,01 | 0,001 | ТТХ | 2015 |
| Картофельное пюре | 110 | 1,0 | 3,0 | 11,0 | 114 | 0,18 | 26,0 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 20,35 | 63,50 | 0,07 | 475,53 | 0,003 | 0,0 | 0,000 | 339 | 2015 | |
| Налив свекольная | 20 | 0,5 | 0,9 | 2,5 | 20 | 0,01 | 1,3 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,65 | 5,93 | 12,16 | 0,35 | 84,28 | 0,000 | 1,2 | 0,000 | 55 | 2015 |
| Напиток из смеси суходружков | 130 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0,01 | 23,87 | 4,50 | 11,6 | 0,94 | 87,36 | 0,001 | 0 | 0,000 | 394 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 38,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 21,3 | 0,000 | 0,0 | 0,000 | Таблица 1077-84 | |
| Итого за Обед | 520 | 14 | 18 | 62 | 513 | 0,3 | 42,6 | 35,6 | 0,6 | 0,6 | 189,8 | 38,4 | 301,6 | 3,6 | 929,7 | 0,006 | 1,450 | 0,001 | | |
| Уплотняющий напиток | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Продукт из творога с подливкой молочный сливочный | 130 | 19,0 | 14,9 | 35,3 | 352 | 0,06 | 0,19 | 123,3 | 7,9 | 0,23 | 193 | 23 | 191 | 1,5 | 190 | 0,020 | 0,001 | 0,001 | 249/369 | 2015 |
| Кисель из ягод С/М | 130 | 0,1 | 0,0 | 20,6 | 83 | 0,00 | 1,37 | 0 | 0 | 0,00 | 100 | 3 | 7 | 0,1 | 33 | 0,001 | 0 | 0,000 | 396 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,000 | 0 | 0,000 | Таблица 11-11-1023836/07-2016 | |
| Итого за Подливку | 320 | 14 | 9 | 77 | 451 | 0,11 | 1,56 | 123,30 | 7,90 | 0,25 | 289,60 | 35,92 | 223,00 | 2,19 | 262,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за день | 1325 | 56,23 | 49,69 | 200,54 | 1456,75 | 0,709 | 48,43 | 271,216 | 9,46 | 1,522 | 1052,45 | 148,41 | 933,01 | 7,754 | 1825,29 | 0,085 | 1,502 | 0,021 | | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------|--|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Е, мг | Se, мг | | | | | | | | | |
| Каши овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 3,7 | 5,4 | 27,0 | 171 | 0,18 | 0,91 | 30,94 | 0,09 | 0,04 | 102,00 | 34,50 | 105,30 | 0,20 | 184,00 | 0,020 | 0,01 | 0,001 | таблица 1 | 2015 | | | | | | | |
| Чай с молоком с сахаром | 150 | 2,7 | 2,3 | 11,3 | 77 | 0,04 | 1,19 | 18,00 | 0,01 | 0,14 | 112,00 | 13,50 | 82,6 | 0,28 | 136,60 | 0,001 | 0,00 | 0,001 | таблица 1 | 2015 | | | | | | | |
| Масло сливочное порционные | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0,06 | 0,00 | 45,0 | 1,30 | 0,01 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 2,60 | 0,000 | 0,01 | 0,001 | 6 | 2015 | | | | | | | |
| Бутерброд к чаю | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | ТУ 10.71.11-003486007-2016 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 330 | 7,9 | 15,6 | 48,4 | 376 | 0,330 | 2,100 | 93,940 | 1,395 | 0,212 | 223,000 | 57,950 | 216,400 | 1,100 | 362,500 | 0,031 | 0,022 | 0,003 | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 88 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ту | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрака | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 88 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | |
| Суп полевой на мясном бульоне | 160 | 2,0 | 1,8 | 11,2 | 69 | 0,2 | 19,29 | 10,3 | 0,01 | 0,5 | 95,6 | 32 | 245 | 1,9 | 3,4 | 0,001 | 1 | 0,001 | 86 | 2015 | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 18,4 | 4,7 | 16,3 | 181 | 0,16 | 18,90 | 20,0 | 0,18 | 0,40 | 27,40 | 2,53 | 99,70 | 1,60 | 573,80 | 0,003 | 0,10 | 0,001 | 292 | 2015 | | | | | | | |
| Овощи запеченные соевые | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,01 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 2,80 | 4,80 | 0,12 | 28,20 | 0,000 | 0,0 | 0,000 | 70 | 2011 | | | | | | | |
| Паштет из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 238,50 | 4,50 | 11,6 | 0,94 | 87,36 | 0,001 | 0 | 0,000 | 394 | 2015 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 38,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 21,3 | 0,010 | 0,0 | 0,000 | ГОСТ 2077-84 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 510 | 21 | 7 | 49 | 395 | 0,420 | 39,190 | 30,300 | 0,190 | 0,945 | 369,700 | 45,630 | 378,450 | 5,360 | 714,060 | 0,015 | 1,100 | 0,002 | | | | | | | | | |
| Каши рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 1,6 | 3,8 | 16,9 | 109 | 0,02 | 0 | 20 | 0,09 | 0,01 | 4 | 12 | 36 | 0,2 | 24 | 0,010 | 0,9 | 0,000 | таблица 1 | 2015 | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 75 | 3,0 | 7,0 | 41,0 | 168 | 0,05 | 0 | 46 | 0,05 | 0,04 | 28,6 | 10,1 | 44,3 | 0,4 | 40 | 0,003 | 0,00 | 0,001 | 441 | 2015 | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 45 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 6,0 | 1,2 | 4,0 | 0,4 | 12 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | 411 | 2015 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 375 | 12 | 11 | 68 | 322 | 0,14 | 7 | 126,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | 0,001 | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1415 | 41,76 | 33,33 | 185,29 | 1180,13 | 0,91 | 48,29 | 249,54 | 1,695 | 1,277 | 662,18 | 145,41 | 699,65 | 8,02 | 1203,63 | 0,046 | 1,322 | 0,005 | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|-------|----------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Вит. А, мкг | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | С, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 213 | 0,02 | 0,00 | 20,00 | 0,56 | 0,02 | 4,70 | 15,30 | 47,40 | 0,32 | 32,00 | 0,020 | 0,10 | 0,001 | таблица 1 | 2015 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 63 | 0,00 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5 | 1 | 7 | 0,8 | 25 | 0,000 | 0 | 0,000 | 411 | 2015 |
| Мясо сливочное подливки | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0,06 | 0,00 | 45,0 | 1,30 | 0,01 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 2,60 | 0,000 | 0,01 | 0,001 | 6 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | ГОСТ 10711-2015 | 2015 |
| Итого за Завтрак | 330 | 6 | 13 | 28 | 403 | 0,1 | 0,1 | 65,0 | 1,9 | 0,1 | 18,7 | 28,5 | 83,2 | 1,8 | 99,0 | 0,030 | 0,3 | 0,002 | ГОСТ 20774-2016 | ТК |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 386 | 2015 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Расходники Ленинградский с курицей и сметаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 160 | 5,0 | 4,1 | 11,5 | 103 | 0,12 | 13,56 | 0,86 | 0 | 0,34 | 205,6 | 2,37 | 81 | 1,21 | 40,1 | 0,001 | 0,04 | 0,001 | 82 | 2015 |
| Запеканка из печени с рисом | 150 | 15,6 | 7,4 | 23,5 | 223 | 0,27 | 8,71 | 743,9 | 6,3 | 1,91 | 26 | 29 | 311 | 5,9 | 303 | 0,001 | 0,01 | 0,010 | ТК | 2015 |
| Суп с молочный | 20 | 1,0 | 2,0 | 1,4 | 28 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 15,43 | 1,40 | 1,05 | 1,63 | 16,40 | 0,030 | 0,0 | 0,000 | 368 | 2015 |
| Напиток из шиповника с лимоном | 150 | 1,0 | 0,0 | 25,0 | 104 | 0,00 | 0,2 | 36 | 0 | 0,02 | 114,0 | 6,4 | 0,0 | 0,5 | 233,0 | 0,000 | 0 | 0,001 | 417 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,5 | 10,0 | 38,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 21,3 | 0,010 | 0,0 | 0,000 | ГОСТ 20774-2016 | ТК |
| Итого за Обед | 510 | 25 | 14 | 71 | 516 | 0 | 23 | 781 | 6 | 2 | 364 | 43 | 411 | 10 | 614 | 0 | 0 | 0 | | |
| Упомянутый подзаголовок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис с изюмом с корицей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150 | 5,0 | 5,0 | 6,0 | 126 | 0,16 | 18,9 | 20,2 | 0,18 | 0,40 | 48 | 3 | 10 | 1,6 | 6 | 0,001 | 0,1 | 0,060 | ТК | 2015 |
| Чай с изюмом с корицей с сахаром | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 45 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 6,0 | 1,2 | 4,0 | 0,4 | 12 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | 411 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | ГОСТ 10711-2015 | 2015 |
| Итого за Подзавтрак | 320 | 6,5 | 5,6 | 17,0 | 232 | 0,210 | 18,900 | 20,200 | 0,180 | 0,430 | 60,600 | 14,000 | 39,500 | 2,600 | 57,000 | 0,011 | 0,100 | 0,060 | | |
| Итого за день | 1260 | 37,08 | 32,65 | 128,29 | 1194,7 | 0,84 | 52,19 | 855,97 | 8,34 | 2,895 | 459,43 | 92,12 | 544,5 | 16,62 | 1048,10 | 0,083 | 0,46 | 0,074 | | |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-----------------|----------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Ва, мг | К, мг | Л, мг | Е, мг | Са, мг | | | | |
| Каша манная молочная жидкая с маслом | 150 | 5,0 | 7,0 | 18,0 | 175 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Корейский салат с морковью | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 | 0,30 | 21,30 | 26 | 0,20 | 0,10 | 36,00 | 27,00 | 171,20 | 0,70 | 18,20 | 0,020 | 0,1 | 0,001 | таблица 1 | 2015 | | |
| Масло сливочное топленое | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0,06 | 0,00 | 45,0 | 1,30 | 0,07 | 110,20 | 10,50 | 99,20 | 0,10 | 109,70 | 0,000 | 0,01 | 0,000 | 414 | 2015 | | |
| Мясо вареное | 47 | 3,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,05 | 0,00 | 100,0 | 1,04 | 0,18 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 0,60 | 56,00 | 0,000 | 0,03 | 0,015 | 6 | 2015 | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 6,60 | 10 | 25,5 | 0,60 | 39,30 | 0,010 | 0 | 0,000 | 227 | 2015 | | |
| Итого за Завтрак | 377 | 14 | 21,45 | 39 | 435,1 | 0,58 | 22,3 | 295,3 | 3,64 | 0,562 | 167,2 | 52,25 | 375,7 | 2,02 | 225,8 | 0,03 | 0,146 | 0,017 | №248/КЭ077-2016 | | | |
| Молоко выпечное | 150 | 4,6 | 4,1 | 7,6 | 85,0 | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 | 0,04 | 13 | 0 | 0,03 | 0,27 | 12,3 | 1,7 | 12,3 | 2 | 2,3 | 0,001 | 0,01 | 0,000 | ГОСТ 32901-2014 | 2015 | | |
| Итого за 2 завтрака | 167 | 5,58 | 7,08 | 18,58 | 142 | 0,1 | 15,05 | 32 | 0,075 | 0,27 | 201,9 | 23,8 | 154,5 | 2,16 | 233 | 0,009 | 0,039 | 0,003 | | | | |
| Суп картофельный со свиной | 160 | 4,9 | 4,8 | 10,0 | 106 | 0,08 | 6,65 | 1,85 | 0,02 | 0,06 | 123,00 | 2,08 | 61,02 | 0,83 | 40,13 | 0,001 | 0,40 | 0,001 | 89 | 2015 | | |
| Котлета рыбная | 50 | 8,0 | 4,2 | 5,9 | 93 | 0,04 | 0,0 | 30,00 | 0,26 | 0,07 | 17,88 | 14,01 | 65,92 | 1,30 | 56,54 | 0,015 | 0,0 | 0,000 | ТК | | | |
| Картофельное пюре | 110 | 2,3 | 3,5 | 18,0 | 113 | 0,16 | 26,0 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 27,11 | 20,36 | 63,50 | 0,07 | 475,53 | 0,003 | 0,0 | 0,000 | | 2015 | | |
| Кваса свекольная | 20 | 0,5 | 0,9 | 2,5 | 20 | 0,01 | 1,3 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,65 | 5,93 | 12,16 | 0,36 | 84,28 | 0,000 | 0,0 | 0,000 | 55 | 2015 | | |
| Напиток из смеси сухих фруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 298,50 | 4,50 | 11,6 | 0,94 | 87,36 | 0,001 | 0 | 0,000 | 394 | 2015 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 38,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 21,3 | 0,010 | 0,0 | 0,000 | ГОСТ 2077-84 | | | |
| Итого за Обед | 520 | 17,95 | 13,76 | 67,16 | 474,4 | 0,336 | 34,25 | 57,56 | 0,37 | 0,293 | 417,74 | 50,67 | 232,55 | 4,29 | 765,14 | 0,03 | 0,44 | 0,001 | | | | |
| Пuding из творога с молочной | 150 | 19,0 | 14,9 | 35,3 | 352 | Упомянутый полимик | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из ягод см | 150 | 0,1 | 0,0 | 20,6 | 83 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,9 | 0,23 | 133,3 | 0,00 | 10,49 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 249/399 | 2015 | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 61 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,60 | 9,90 | 25,50 | 0,60 | 39,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | №248/КЭ077-2016 | 2015 | | |
| Итого за Полдник | 320 | 1,6 | 0,6 | 65,9 | 496 | 0,11 | 1,56 | 123,30 | 7,90 | 0,25 | 210,09 | 35,02 | 223,00 | 2,19 | 262,68 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Итого за день | 1384 | 39,14 | 42,22 | 190,65 | 1547,4 | 1,109 | 73,16 | 309,16 | 11,985 | 1,379 | 996,93 | 162,64 | 985,75 | 10,66 | 1486,62 | 0,10 | 0,626 | 0,022 | | | | |

