

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	10,4	10,2	10,2	175,5	0	0,3	0,1	1,9	21,6	17,0	101,1	1,5	268	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	С6.р.	С6.р.		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008		
Итого за прием пищи:	490	22,1	18,2	90,0	615,5	0,24	1,3	0,11	3,1	171,4	62,2	308,2	5,4		1994		
Обед																	
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,3	3,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994		
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	180	3,8	7,8	38,6	239,8	0	1,3	0,2	3,5	22,9	31,1	82,0	0,9	422	С6.р.		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	С6.р.	С6.р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1994		
Итого за прием пищи:	700	10,3	13,8	84,2	507,9	0,1	13,5	0,4	5,7	100,5	84,1	214,9	4,8				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9				
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7				
Всего за день:		37,4	46,5	242,6	1544,8	0,34	20,7	0,51	8,8	306,4	168,9	583,9	13,9				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,4	53,8	206,0	2,0				
Обед																	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	280	3,6	5,7	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994		
ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	705	20,4	21,1	86,6	662,5	0,3	17,8	0,2	8,0	81,6	76,4	209,5	4,3				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Выпечное изделие	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994		
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	75,3	3,7				
Всего за день:		38,4	41,4	217,7	1441,3	0,6	29,7	0,2	11,2	299,2	152,9	490,8	10,0				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,9	147,8	42,7	172,6	0,9	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	С6.р.	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	С6.р.	1994	
Итого за прием пищи:	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,5	53,8	206,0	2,0			
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,8	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	С6.р.	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	С6.р.	1994	
Итого за прием пищи:	735	23,9	16,8	77,1	554,2	0,5	18,1	0,2	5,0	118,7	101,4	354,0	5,4			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5			
Всего за день:		43,1	44,0	220,9	1449,3	0,8	23,0	0,2	6,0	419,3	181,1	690,8	10,9			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Гуляш из филе кури	100	28,1	24,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	1994				
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	56,9	1994				
Чай с сахаром	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994				
Итого за прием пищи:	500	39,7	31,8	92,5	982,7	0,4	84,2	0,3	13,8	78,7	151,4	276,9	7,1						
Обед																			
Ворш с капустой и картофелем	250	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994				
Котлета мясная с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011				
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994				
Хлеб ржаной	40	5,9	6,2	26,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012				
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
Итого за прием пищи:	745	20,3	23,1	102,4	721,0	0,1	8,2	0,2	8,2	101,3	59,9	193,7	4,4						
Полдник																			
Сок (в кор)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Булочка домашняя	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011				
Итого за прием пищи:	300	8,6	13,3	81,6	476,1	0,1	4	0	3,1	33,1	19,6	78,4	3,5						
Итого за день:		68,6	68,2	276,5	2179,8	0,6	96,4	0,5	25,1	213,1	230,9	549,0	15,0						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	289,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002		
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
***Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7				
Обед																	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	5,6	20,2	158,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994		
***ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	С6.р.		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	627	С6.р.		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7		1994		
***Итого за прием пищи:	695	17,3	14,0	75,5	547,1	0,3	17,6	0,2	5,2	83,7	82,1	213,5	5,3				
Полдник																	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012		
***Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3				
***Итого за прием пищи:		34,0	37,5	206,7	1350,2	0,7	22,3	0,3	7,5	326,3	172,1	540,1	11,3				
Всего за день:																	

СОТ ЛАСОВАНО:
 Директор
 2026г.

Примерное циклическое меню
 для образовательных учреждений
 Буфет-раздаточный
 Возрастная категория 7-11
 2-4 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,6	12,5	48,4	358,8	0,1	0,1	0,1	1,7	199,4	18,4	148,4	1,6	442	1983		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	С6.Р.	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,4	0	13,5	55,6	0	0,1	0	0	25,7	11,6	14,9	1,4	376			
Итого за прием пищи:	500	17,3	13,3	87,6	543,1	0,2	0,2	0,1	1,7	244,0	60,6	260,8	5,5				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	5,6	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	12,9	9,6	11,5	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,5	268	2011		
РАТУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.Р.	С6.Р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	730	24,0	21,5	72,4	618,5	0,4	19,8	0,5	9,3	120,6	96,3	272,4	6,6				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерское изделие	60	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012		
Итого за прием пищи:	260	5,4	13,2	54,6	357,1	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,6	3,2				
Всего за день:		46,7	48,0	214,6	1518,7	0,6	24,0	0,6	11,2	442,3	174,5	616,8	15,3				

«ТОР» «ИТ»
 «НА СЕРВИС»
 2026г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	143	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	5	2013		
НАЛИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	12:4	2002		
Итого за прием пищи:	500	12,5	15,4	97,7	580,3	0,3	1,7	0	1,7	183,3	54,4	223,3	1,9				
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011		
УЛЫШ из филе кури	80	11,3	9,9	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.р.	С6.р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	720	19,4	19,8	77,9	638,2	0,1	9,8	0,2	6,1	87,0	68,1	170,8	3,5				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Булочка	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1983		
Итого за прием пищи:	300	5,9	13,1	71,6	426,7	0,1	4,1	0	5,2	30,1	17,3	58,4	3,6				
Итого за день:		37,8	48,3	247,2	1645,2	0,5	15,6	0,2	13,0	300,4	139,8	452,5	9,0				

3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	8,5	10,5	34,9	289,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6,Р	С6,Р		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7				
Обед																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	5,3	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006		
ЖИЖКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994		
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2	0,4	11,9	58,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6,Р	С6,Р		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	760	16,8	18,8	69,2	520,9	0,4	19,9	0,2	3,6	118,7	86,9	271,1	5,4				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	148,1	17,9	116,8	0,7	389	2011		
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	48,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5	24	2012		
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	435,0	187,5	656,5	11,6				
Итого за день:		37,6	46,9	211,4	1425,4	0,9	24,8	0,2	5,2	435,0	187,5	656,5	11,6				

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994		
	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.Р	С6.Р		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	515	11,6	10,4	82,1	468,5	0,3	0,7	0	0,8	170,0	55,1	212,1	2,1				
Обед																	
РАССОЛНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	5,5	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994		
	180	11,8	9,2	36,9	326,2	0	1,7	0,2	3,4	17,7	28,9	78,6	0,9	403	1994		
ПЛОТ С МЯСОМ	65	9,4	9,6	43,6	297,8	0,2	0	0	3,7	16,3	20,0	89,6	1,3	3	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	715	24,8	24,3	112,3	821,1	0,3	8,4	0,4	9,4	79,5	80,8	234,2	4,1				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Булочка фигурная	100	14,7	9,9	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1963		
	300	45,7	10,1	66,5	388,5	0,2	9,7	2,4	4,8	36,7	25,7	194,7	6,3				
Итого за прием пищи:		52,1	44,8	250,9	1678,1	0,8	18,8	2,8	12,0	286,2	161,6	641,0	12,5				
Всего за день:																	

5 День

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	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	9,7	10,7	13,8	188,9	0	0,3	0	2,8	22,3	18,6	106,1	2,0	659	1983		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.р.	С6.р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	500	20,5	17,3	80,9	561,6	0,3	0,3	0	7,0	59,9	158,5	348,9	8,4				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250/5	3,8	3,0	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012		
ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6.р.	С6.р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	700	16,7	11,4	75,1	518,0	0,3	17,5	0,2	4,4	74,6	83,2	233,1	5,2				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012		
Итого за прием пищи:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3				
Итого за день:		41,5	41,2	214,6	1443,7	0,6	21,8	0,4	12,3	207,0	257,5	659,3	16,9				

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,2	17,5	36,0	409,0	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,5	1,0	297	1994		
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	С6.р.	С6.р.		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	336	2011		
Итого за прием пищи:	520	30,6	19,5	94,6	683,4	0,1	3,3	0,1	0,5	287,7	78,6	351,6	2,8				
Обед																	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994		
***РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011		
***ГУЛЯШ	80	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	58,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	725	21,8	20,8	88,5	629,6	0,2	10,8	0,2	4,4	80,7	91,7	319,8	5,4				
Полдник																	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Выпечное изделие	100	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011		
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,8	75,3	442,9	0,1	4,1	0	2,2	116,8	26,8	135,3	3,6				
Всего за день:		61,7	52,1	258,4	1755,9	0,4	18,2	0,3	7,1	485,2	197,1	816,7	11,8				