

2 день 1 недели

Группа пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199										
Сыр полусливный	15	3,9	3,92	51,6	51,6	0,05	0,12	0,12	39,7	0,53	150	96	6,75	0,15	14,25	0,01	0,02	0,01	7										
Кефир на молоке вальдшнеповский	200	3,14	3,33	17,08	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	0,01	416										
Батон подорожный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,43	114,22	0,67	114,22	460,95	39	0,72	55,2	0,02	0,05	0,01	560										
Итого за Завтрак	560	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	114,22	460,95	95,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01	95										
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	156,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	26,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95										
Тертая капуста 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91	0,01	0,02	0,01	120										
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	10	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,01	0,01	150										
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2	2,6	0,06	3,8	2,2	1,8	0,5	56,2	0,01	0,02	0,01	200										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	16,9	90	0,05	0,01	0,99	43,33	5,32	62,47	944,36	201,94	14,6	1,955,66	0,04	0,4	0,07	45										
Итого за Обед	715	24,96	37,65	119,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,88	3,64	95,07	317,66	74,01	4,79	996,14	0,01	0,3	0,04	715										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	10	120,75	1,01	39,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	100										
Сок в инд. упаковке	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,01	200										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	16	11	9	2,2	411,14	0,01	0,05	0,02	100										
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	43,33	491,65	5,32	62,47	944,36	201,94	14,6	1,955,66	0,04	0,4	0,07	400										
Итого за День	1,665	72,06	77,13	289,19	2,149,24	1,05	0,99	43,33	491,65	5,32	62,47	944,36	201,94	14,6	1,955,66	0,04	0,4	0,07	1,665										

3 день 1 недели

Группа пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Грудка из телятины с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,98	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	0,01	160										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,05	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	200										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	14	14	8	2,8	18,4	0,01	0,14	0,01	200										
Батон подорожный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	0,98	85,44	0,49	207,4	276,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14	0,01	20										
Итого за Завтрак	500	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	276,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14	0,01	500										
Суп картофельный с горохом,	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01	0,01	250											
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06	0,01	0,04	0,04	250										
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	0,05	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,01	0,01	210										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	16,9	90	0,05	0,01	21,06	793,95	0,51	84,6	396,69	121,34	6,26	993,71	0,01	0,13	0,05	45										
Итого за Обед	755	26,66	37,36	115,42	908,82	0,62	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	396,69	121,34	6,26	993,71	0,01	0,13	0,05	755										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	10	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	100										
Сок в инд. упаковке	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,01	200										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	16	11	9	2,2	411,14	0,01	0,05	0,02	100										
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	43,33	491,65	5,32	62,47	944,36	201,94	14,6	1,955,66	0,04	0,4	0,07	400										
Итого за День	1,735	61,64	59,96	275,19	1,900,92	1,11	0,89	32,04	1,000,14	2,01	360,45	836,66	200,11	18,09	1,629,83	0,02	0,32	0,07	1,735										

4 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный											Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТК											
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,78	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330											
Сыр полужирный	10	2,6	2,61	34,4				0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7											
Чай с сахаром, лимонный 200/5	205	0,25	0,06	15,18	62,86	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412											
Батон колбасный	45	3,98	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	3,77	66,9	0,16	179,96	525,79	203,51	8,86	699,78		0,02	0,18												
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,09	0,89	0,4																							
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,05	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101											
Рыбу на овощной соевом масле	280	14,45	28,36	52,38	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148											
Наливка из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,48	83,69	0,03	0,02	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394											
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25															
Итого за Обед	755	18,67	31,81	100,38	763,62	0,66	0,31	99,66	501,04		132,13	313,72	105	5,16	1877,11	0,01	0,05	0,01												
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				406											
Сок в виде упаковки	200	0,2	20,2	92	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418											
Рисово	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				386											
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02												
Итого за день	1715	63,52	86,95	265,65	2109,11	1,72	0,99	113,33	688,69	1,17	376,54	1000,85	339,88	20,83	2988,03	0,04	0,28	0,03												

5 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный											Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199											
Сыр полужирный	10	2,6	2,61	34,4				0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7											
Какао на молоке	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	189,99	0,01	0,02		416											
Витаминизированный батон колбасный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2															
Кондитерское изделие	80	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01	7,61	139,55	0,73	393,37	451,6	100,53	3,42	516,29	0,02	0,06													
Итого за Завтрак	545	20,94	26,54	123,91	812,19	0,39	0,41																							
Щи на свежей капусте с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,66	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73											
Сливки из сливок	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,28			0,03												
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	29,6	0,08	29,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218											
Наливка из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394											
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85															
Итого за Обед	795	28,36	42,96	128,51	1023,97	0,69	0,28	38,23	286,12	0,72	128,12	346,22	86	6,06	994,78			0,02	0,04											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				406											
Сок в виде упаковки	200	0,2	20,2	92	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418											
Рисово	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				386											
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02												
Итого за день	1740	61,98	82,87	321,59	2300,49	1,25	0,96	55,84	545,42	2,46	589,94	959,16	217,9	16,29	1922,19	0,03	0,13	0,06												

1 день 2 недели

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Блинчики с джемом	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					ТК								
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01		2,1		7,25	9,34	5	0,88					411								
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8					418								
Итого за Завтрак	595	10,45	15,25	119,01	656,32		0,02	0,04	2,1	0,5	26,05	30,72	16,6	3,84				0,1									
Суп вермишевый с мясом 250/20	270	6,5	14,51	15,71	220,62		0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02				111								
Тертые с соусом 70/50	120	10,12	23,66	17,4	323,5		0,31	0,12	5,44	70,66	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5				ТК								
Рис отварной	180	4,59	4,69	48,02	252,67		0,05	0,03		29,11	0,07	14,47	100,79	32,9	0,72				332								
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,22		0,22	0,33	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,5	60		0,03	0,01			6	19,5	4,2	0,33	27,9												
Итого за Обед	800	23,99	43,29	114,19	940,58		0,58	0,22	7,39	296,18	0,63	89,73	331,05	80,54	4,27				0,02								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43		0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81				406								
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02				14	14	8	2,8				418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	276				386								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43		0,17	0,27	10	120,75	1,01	66,45	161,34	31,37	6,81				411,14								
Итого за день	1795	46,52	72,91	302,36	2061,33		0,77	0,53	19,49	419,43	1,64	184,23	523,11	128,51	14,92				1037,17								

2 день 2 недели

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша рисовая жидкая с мясом	272	5,47	17,36	31,97	306,91		0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51				199								
Сливочный сыр порционный	20	5,2	5,22		66,8		0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2				7								
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42		0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01				416								
Витаминизированный батон подорожный	60	4,5	1,74	30,84	157,2		0,07	0,02	8,23	182,02	0,83	11,4	39	7,8	0,72												
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,69	648,33		0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	2,44				482,19								
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94		0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26				63								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67		0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23				ТК								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74		0,11	0,03		21,9	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08				ТК								
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2		0,01		2			2,2	2,2	1,8	56,2				390								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80		0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2												
Итого за Обед	740	25,18	41,51	110,73	919,55		0,64	0,25	26,08	305,19	0,7	98,99	309,91	73,11	5,51				844,47								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43		0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81				406								
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02				14	14	8	2,8				418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	278				386								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43		0,17	0,27	10	120,75	1,01	66,45	161,34	31,37	6,81				411,14								
Итого за день	1892	56,17	83,53	260,88	2032,31		1	0,97	44,31	607,96	2,54	655,78	907,42	183,15	14,76				1737,8								

3 День 2 недели

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249/ггг											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				416											
Батон подорожаный	20	1,5	0,38	10,28	52,4	0,02	0,01	0,35	0,98	0,49	3,8	13	2,6	0,84	18,4	0,01	0,14												
Итого за Завтрак	590	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,99	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14												
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,98	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05		0,04	101											
Рагу из овощей со сливками	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		50,65	220,52	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148											
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411											
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02												
Итого за Обед	770	19,33	31,96	94,29	742,94	0,67	0,32	101,44	501,21		128,75	321,09	108,1	5,45	1855,44	0,01	0,16												
Витаминное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	405											
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418											
Рогалек	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10		16	11	9	2,2	278		0,01	386											
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	69,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05												
Итого за День	1750	54,31	54,56	254,06	1738,04	0,96	0,84	112,42	707,4	1,5	404,5	760,86	186,87	17,28	2491,56	0,03	0,35	0,03											

4 День 2 недели

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша пшеничная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	373,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04	199											
Масло сливочное	20	0,16	1,45	0,26	132,2		0,02	90	90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6			6											
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4			7											
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416											
Витаминизированный батон подорожаный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Итого за Завтрак	552	23,4	33,88	105,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06												
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,55	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01	87											
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06		0,04	ггг											
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,34	75,78		0,02	417											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02												
Итого за Обед	740	26,64	37,39	121,23	932,38	0,83	0,3	97,34	899,13	0,81	86,3	394,56	119,88	5,81	1023,29		0,03												
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406											
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418											
Рогалек	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10		16	11	9	2,2	278		0,01	386											
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05												
Итого за День	1692	62,72	85,64	295,67	2222,25	1,38	1,03	115,69	1173,74	2,43	587,8	1030,26	255,8	16,06	2010,72	0,03	0,14	0,07											

