

Неделя: первый
первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи 100	100	7,1	7,5	37,8	232,5	0,01	0,69			75,9	1,8	30,1	1,6
	с повидлом	30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,2		151	252,2	68,6	2
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,21	14,9	4,3	2,3	0,34
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		530	15,98	20,32	107,14	651,32	0,21	4,79	52,2	0,35	242,2	258,3	103,7	4,06
	ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	200	5,5	5,3	6,56	148,3	0,16	0,64	-	14,24	33,5	61,1	23,68	1,7
260	Гуляш из свинины 60/40	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	2,60	3,44	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		771	29,62	42,55	117,38	981,6	0,55	12,36	2,6	28,46	104,6	520,5	240,6	11,1
ИТОГО за день		1300	45,6	62,87	224,52	1632,92	0,76	17,15	54,8	28,81	346,8	778,8	344,3	15,16

День: **второй**

Неделя: **первая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,9	2,7	289,65	0,1	0,3	324,6	337,2	103,1	225,75	16,2	2,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		0,03		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
б/н	Йогурт фруктовый	125	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		505	18,62	28,26	32,45	458,95	0,17	2,17	351,1	337,57	253	366,3	44,86	4,42

	ОБЕД													
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
99	Суп овощной на мясном бульоне	200	18,17	7,19	7,3	143,1	0,06	8,3	-	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
265	Плов из свинины	220	18,60	41,30	37,90	598,40	0,50	1,80	21,34	3,96	17,90	256,10	58,10	2,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,015			0,27	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,03			0,24	6,1	28,3	6,6	0,83
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		700	41,13	55,31	107,96	1023,44	0,645	16,6	21,34	9,21	80,48	408,5	129,3	5,07
ИТОГО за день		1205	59,75	83,57	140,41	1482,39	0,81	18,77	372,4	346,78	333,4	774,8	174,2	9,49

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223/219	Запеканка творожная или сырники с повидлом	180	17,01	11,6	53,8	387,45	0,54	0,1	0,8	83,34	156,24	30,15	213	0,99
		30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	2
	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		500	23,66	12,9	102,14	601,17	1,94	82,8	25,2	96,98	306	874,7	601,2	19,31
	ОБЕД													
54-3з	Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7
54-23м, № 331	Биточек из курицы с соусом рец. № 331 60/30	60	11,52	2,56	8,08	101,12	0,04	0,38	3,36		17,60	86,40	38,40	0,80
	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,00	24,03	0,007	0,40	10,14	0,08	8,77	8,80	2,90	0,10
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
343	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	34,8	143,4	0,0	3,2		0,1	16,7	7,1	7,8	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		760	24,67	13,86	105,56	674,98	0,3	25,7	93,3	2,02	97,3	269,3	121,5	5,71
ИТОГО за день		1260	48,33	26,76	207,7	1276,15	1,97	108,5	118,5	99	403,3	1144	722,7	25,02

День: четвертый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
398	Блинчики с повидлом 150/50	150	10,3	14,5	54,2	611,9	0,2	1,4	60		150,9	188,4	45,9	1,5
	повидло	50	0,25		35,4	144,2		0,6		0,23	0,6		4,5	0,2
	Иогурт фруктовый	125	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		525	13,87	17,39	111,55	883,6	0,23	25,44	86,45	0,23	304,4	303,3	80,76	5,24
	ОБЕД													
29	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста)	60	0,70	3,60	2,26	44,34	0,02	7,90		15,40	15,30	21,40	11,30	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,25	4,2	8,73	117,5	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		700	21,81	42,57	94,68	843,8	0,44	25,9	3,5	18,65	110,9	380,9	130,8	7,15
ИТОГО за день		1225	35,68	59,96	206,23	1727,4	0,67	51,34	89,95	18,88	415,3	684,2	211,5	12,39

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром 180/20	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	0,12	1	295,2	202,1	20,32	1,2
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
	Фрукты: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,03			0,24	6,1	28,3	6,6	0,83
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	500	20,7	17,7	66,2	494,7	0,2	11,4	22,08	1,24	437,2	353,5	58,92	6,03
	ОБЕД													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,60	2,20	42,00	0,02	4,95			11,40	20,30	9,60	0,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
278 1 вариант	Тефтели из мяса свинины 60/30	90	12,53	13,8	9,89	220,98	0,19	1,16	10,23	0,77	24,7	77,55	15,5	5,03
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,8	4,56
54-7ХН	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	34,8	143,4	0,0	3,2		0,1	16,7	7,1	7,8	0,9
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	780	29,21	28,78	121,61	899,5	0,37	21,91	10,23	4,39	130,1	439,3	212,9	13,71
	ИТОГО за день	1280	49,91	46,48	187,81	1394,2	0,57	33,31	32,31	5,63	567,3	792,8	271,8	19,74

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис. пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,72		13,68	144,48	30,88	0,6
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Йогурт фруктовый	125	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	555	11,77	12,99	67,76	435,14	0,13	24,08	43,17	0,39	173,5	285,5	71,14	4,47
	ОБЕД													
	Свежие овощи : огурец порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1			10,2	18	8,4	0,3
84	Суп рыбный из консервов	200	8,76	2,22	17,42	124	0,1	15,48	6,4		44,84	136,12	136,1	1,08
251	Поджарка из свинины	90	9,00	28,98	3,33	310,50	0,78	1,98		3,10	7,20	148,50	21,60	0,99
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	740	26,12	37,13	107	822,01	1,11	38,42	6,4	4,21	120,6	499,1	243,5	5,75
	ИТОГО за день	1295	37,89	50,12	174,76	1257,15	1,24	62,5	49,57	4,6	294,1	784,6	314,6	10,22

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
399	Блинчики с повидлом 150/30	150	10,3	14,5	54,2	611,9	0,2	1,4	60		150,9	188,4	45,9	1,5
	повидло	30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
б/н	Фрукт; груша	200	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		560	16,75	16	102,84	830,72	0,27	8	81,96	0,54	290,2	316,5	83,6	5,72
	ОБЕД													
52	Винегрет овощной с маслом растительным	60	2,56	6,7	3,6	84,8	0,03	4,5	1	0,98	21	50	11,9	0,5
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7
288	Куриные окорочка отварные с маслом сливочным 80/10	90	19,20	21,10	0,40	490,44	0,03	19,20	78,70	0,30	45,80	136,70	16,60	1,50
204	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
54-7ХН	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	34,8	143,4	0,0	3,2		0,1	16,7	7,1	7,8	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		760	31,84	38,35	107,41	1153,52	0,52	33,62	79,7	2,53	125,8	368,6	91,88	5,7
ИТОГО за день		1320	48,59	54,35	210,25	1984,24	0,79	41,02	161,7	3,07	416	685,1	175,5	11,42

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
148	Драчена	160	18,9	26,5	10,2	355,2	0,09	0,29	398,9	1,1	139,5	303,8	24,25	3,4
6	Бутерброд горячий с сыром 50/30	50	6,03	3,67	14,84	117	0,1	0,06	-	0,06	150	90	8,25	0,11
		30	6,96	8,85		108	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
379	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06			0,6	15,3	70,7	16,7	2,06
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		490	37,04	42,21	48,8	725,14	0,26	3,11	476,9	1,92	582,6	618,5	61,86	6,19
	ОБЕД													
43	Салат из овощей (помидор, огурец, капуста, яйцо)	60	1,55	4,43	1,93	53,9	0,04	7,8		1,6	9,5	28,4	11,2	0,4
78	Суп картофельный с горохом и гречками 200/30 на курином бульоне	230	6,65	5,06	28,73	188,14	0,5	4,66		2,33	41,04	96,58	38,32	1,93
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,015			0,27	4,6	17,4	6,6	0,22
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		760	33,43	30,06	131,72	888,77	0,84	13,97	30,26	67,27	128,3	335,4	136,9	8,95
ИТОГО за день		1250	70,47	72,27	180,52	1613,91	1,1	17,08	507,2	69,19	710,9	953,8	198,8	15,14

День: девятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	128,57	157,4	36,46	0,6
287	Ватрушка с повидлом	100	13,9	28,6	2,7	319,2	0,09	0,09	20	0,9	289,6	215,8	16,1	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		500	20,03	39,47	55,55	642,7	0,15	3,85	74,8	0,91	433,1	377,5	54,86	3,54
	ОБЕД													
54-3з	Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,72	2,2	15,52	100,88	0,05	5,28	97,2	2,08	21,84	44,4	16	0,64
184	Котлета домашняя с соусом № 331 60/30	60	8,00	14,20	7,04	188,00	0,10	0,40	25,60	1,12	9,60	76,10	12,60	2,20
	Соус сметанный с томатом	30	1,08	3,80	3,72	54,90	0,015	0,12	0,12		28,60	4,74	24,70	0,10
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02	12		0,1	23,02	11,5	7,62	0,24
54-7ХН	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	34,8	143,4	0,0	3,2		0,1	16,7	7,1	7,8	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		760	27,21	27,33	124,35	855,92	0,58	36	202,7	4,18	124,2	228,3	100,6	6,17
ИТОГО за день		1260	47,24	66,8	179,9	1498,62	0,73	39,85	277,5	5,09	131,2	595,8	155,5	9,71

