

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.		
		Б		Ж		У		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19			20	
		4	5	6	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20					
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05	249																			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	0,16	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1	411																				
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	0,02	0,01	0,02	0,02	3,8	13	2,6	0,24	18,4			418																				
Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0,14	0,42	1,2	106,94	0,61	335,8	53,73	0,01	0,15	418																				
Итого за Завтрак	600	27,11	10,12	93,85	0,14	0,42	1,2	106,94	0,61	251,35	335,8	53,73	5,24	270,64	0,01	0,15	418																			
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24			63																			
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	266,33	0,01	0,18	255																			
Каша гречневая рассычатая	180	9,12	6,29	41,18	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	330																			
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	0,02	0,04	80,38	65,68	12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			417																				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	0,04	0,01	8	26	0,44	37,2	0,02	0,01	0,01			406																				
Выпечное изделие	60	6,8	8,87	23,06	0,07	0,14	73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01																				
Итого за Обед	840	37,94	36,24	126,79	0,82	2,13	129,36	6 889,32	1,72	139,44	680,3	211,47	14	1 156,79	0,03	0,23	0,05																			
Итого за День	1 440	65,05	46,36	220,64	0,96	2,55	130,56	6 996,25	2,33	390,79	1 016,1	265,2	19,24	1 427,43	0,04	0,38	0,05																			

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.		
		Б		Ж		У		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19			20	
		4	5	6	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20					
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			444																			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	0,13	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	411																				
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	0,06	0,02	9,5	32,5	6,5	32,5	6,5	0,6	46																							
Кондитерское изделие	30	2,31	2,73	21,27	0,04	0,02	6,6	25,5	9,6	25,5	9,6	0,48	38,4																							
Итого за Завтрак	550	26,28	53,77	84,06	0,76	0,25	9,19	80,55	0,82	56,38	333,25	73,88	4,88	643,95	0,1	0,04																				
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73																			
Бриошь вурная	100	24,61	15,9	7,48	0,09	0,15	53,1	53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02																			
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими 180/30	210	4,31	5,1	27,79	0,19	0,16	31,1	32,58	0,07	63,38	131,76	44,62	1,68	915,06			339/71																			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	0,04	0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			384																				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	0,04	0,01	8	26	0,44	37,2	0,02	0,01	0,01			452																				
Выпечное изделие	50	4,76	5,37	35,35	0,07	0,04	7,72	7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13																						
Итого за Обед	860	40,7	36,67	122,81	0,53	0,46	63,1	334,68	0,64	172,34	491,15	177,85	6,66	1 886,66	0,01	0,16	0,04																			
Итого за День	1 410	66,98	90,44	206,87	1,29	0,71	72,29	415,23	1,46	228,72	824,4	251,73	11,54	2 530,61	0,01	0,26	0,08																			

2 День 2 недели

Прием пищи, 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	4	5	6		8	9	10														11	12	13	14	
Торфтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	186,42	34,23	2,11	392,52	0,01	0,02	456												
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	330												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	8,24	0,85	25,1	0,1	0,01	411															
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	7,6	0,48	36,8	52	0,48	188,17	8,32	729,64	0,01	0,12	0,02											
Итого за завтрак	570	27,02	44,13	96,61	892,05	0,8	0,34	6,79	94,89	0,59	439,92	188,17	8,32	729,64	0,01	0,12	0,02												
Суп из овощей с мясом	260	4,24	9,17	11,15	145,52	0,17	0,08	21,25	207,8	0,12	78,23	25,7	1,1	433,17	0,01	0,01	99												
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	229,87	50,86	1,5	86,2	0,01	0,01	271												
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими 180/30	210	4,31	5,1	27,79	175,76	0,19	0,16	31,1	32,58	0,07	63,38	131,76	44,62	1,68	915,06	339,71													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	8,24	0,85	25,1	0,1	0,01	411															
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	8	26	0,44	37,2	0,02	0,01																
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	109,8	0,02	0,01	3,3	15	2,7	0,24	133,88	5,83	1,496,88	0,14	0,01														
Итого за Обед	840	30,89	25,91	110,88	829,28	0,55	0,42	52,71	257,78	0,19	176,55	489,1	13,88	5,83	1,496,88	0,14	0,01												
Итого за день	1 410	57,91	70,04	207,49	1 721,34	1,35	0,76	59,5	352,67	0,78	274,6	929,02	322,05	14,15	2 226,52	0,01	0,26	0,03											

3 День 2 недели

Прием пищи, 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	4	5	6		8	9	10														11	12	13	14	
Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,97	20,35	5,27	276,03	0,13	0,6	3,6	355,46	2,66	284,98	26,9	3,19	261,1	0,03	0,08	229/306												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	8,24	0,44	37,2	0,02	0,01	411															
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	7,6	0,48	36,8	52	0,48	188,17	8,32	729,64	0,01	0,12	0,02											
Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8	0,18	0,03	0,03															
Итого за Завтрак	620	21,17	21,76	61,04	534,09	0,19	0,64	3,7	355,96	2,66	157,63	333,22	44,5	7,34	323,15	0,03	0,18	0,03											
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,82	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	1,1	426,65	0,01	0,13	0,02												
Бурьоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15	53,1	53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02											
Макрорные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	25,92	0,08	70,42	12,81	1,3	96,93	0,01	0,01	73												
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	0,04	12,1	11,36	4,64	0,54	75,78	0,01	0,01	218											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	8	26	0,44	37,2	0,02	0,01	411															
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,2	59,57	0,01	0,01	417											
Итого за Обед	830	47,52	39,76	135,66	1 085,49	0,48	0,39	111,93	405,47	0,66	248,36	495,94	141,79	5,86	996,33	0,01	0,16	0,04											
Итого за день	1 450	68,69	61,52	196,7	1 629,58	0,67	1,03	115,63	761,43	3,32	405,99	830,16	186,29	13,2	1 319,48	0,04	0,34	0,07											

