

2 день 1 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	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
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	0,01	199		
Сыр порционный	15	3,9	3,92	51,6	51,6	0,05	0,05	0,12	38,7	0,53	150	96	6,75	0,15	14,25	0,01	0,02	0,01	7			
Какао 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	0,01	416			
Витаминизированный батон йодированный	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	550	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	465,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01	0,01			
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	0,01	95		
Тертые с соусом 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					77К		
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	18,93	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218		
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2					390		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85					0,01		
Итого за Обед	715	24,96	37,65	118,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,68	3,64	95,07	317,66	74,01	4,79	996,14	0,01	0,3	0,02	0,01	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 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					0,02		
Итого за Полдник	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	0,05	0,02	0,02		
Итого за день	1 665	72,06	77,13	289,19	2 149,24	1,05	0,99	43,33	491,65	5,32	624,47	944,36	201,84	14,6	1 955,66	0,04	0,4	0,04	0,04	0,07		

3 день 1 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	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	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	0,01	0,04	249/ТТК		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	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						418		
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4							
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14	0,01	0,14			
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	87		
Сок со свиной	250	16,42	32,47	59,52	595,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06				0,04	ТТК		
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				0,1	411		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				0,02	0,01		
Итого за Обед	755	26,66	37,36	115,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	395,89	121,34	6,26	993,71				0,13	0,05		
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		
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						406		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					0,02		
Итого за Полдник	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	0,05	0,02	0,02		
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	0,02	0,02	0,07		

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	18	19	20					
		4	5	6	7	8	9																		10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Блинчики с джемом	190	9.2	14.99	88.64	521.31	0.01	0.01	2.1	0.5	0.2	4.8	7.38	3.6	0.16															
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0.25	0.06	10.17	43.01	0.01	0.01				7.25	9.34	5	0.88	33.25		0.1												
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8															
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	33.25		0.1												
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6.5	14.61	15.71	220.62	0.19	0.06	1.73	202.06	0.2	19.02	76.56	15.81	1.02	146.28														
Тертельи с соусом 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														
Рис отварной	180	4.58	4.69	48.02	252.67	0.05	0.03	25.11		0.07	14.47	100.49	32.9	0.72	66.47														
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69	0.03	0.01	0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22														
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.03	0.01				6	19.5	4.2	0.33	27.9														
Итого за Обед	800	23.39	43.29	114.19	940.58	0.58	0.22	7.39	298.18	0.63	89.73	331.05	80.54	4.27	592.78														
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												
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8															
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278														
Итого за Полдник	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	19.49	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05												
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	0.01	0.17												

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	18	19	20					
		4	5	6	7	8	9																		10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	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	201.33	0.01	0.02												
Сыр порционный	20	5.2	5.22	17.88	68.8	0.01	0.06	0.16	51.6		200	128	9	0.2	19														
Какао 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												
Витаминизированный батон гидролизованный	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	18.31	27.65	80.69	649.33	0.19	0.45	8.23	182.02	0.83	488.64	436.17	78.67	2.44	482.19	0.02	0.04												
Борщи 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	394.03														
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	276.26														
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78														
Компот из яблок	200	0.08	0.08	21.92	89.2	0.01	0.01	2			3.8	2.2	1.8	0.5	56.2														
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	98.69	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	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04												
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8															
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278														
Итого за Полдник	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	19.49	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05												
Итого за день	1692	56.17	83.53	260.58	2032.31	1	0.97	44.31	607.96	2.54	655.78	907.42	183.15	14.76	1737.8	0.03	0.11												

3 день 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se						
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															8	9	10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	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/ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	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					418							
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				418							
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14									
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101							
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,82	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148							
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	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	1 855,44	0,01	0,16		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	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							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01									
Итого за Полдник	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		386							
Итого за день	1 750	54,31	54,56	254,06	1 738,04	0,96	0,94	112,42	707,4	1,5	404,6	760,86	186,87	17,28	2 491,56	0,03	0,35		0,02							

4 день 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se						
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															8	9	10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Каша пшеничная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	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	14,5	0,26	132,2	0,02	0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6							
Сыр порционный	12	3,12	3,13	41,28	41,28	0,04	0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7							
Какао на молоке витаминизированный	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							
Батон поджаренный	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	106,18	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		37,65	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	406,06		0,04		ТТК							
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	0,54	75,78				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	859,13	0,51	86,3	394,56	119,68	5,81	1 023,29	0,03	0,05									
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							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01									
Итого за Полдник	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		386							
Итого за день	1 692	62,72	85,64	296,57	2 222,25	1,38	1,03	115,69	1 173,74	2,43	587,8	1 030,26	255,8	16,06	2 010,72	0,03	0,14		0,02							

