

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.															
		Б	Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se																
			4	5																	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271																
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,01		332																
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411																
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	8,5	0,6	46																				
Итого за Завтрак	550	26,81	16,5	111,7	729,94	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	97,07	382,27	96,32	3,77	231,31		0,11	0,01																	
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05		13,48	162,44	15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82																
Рагу из овощей со свиной	250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21		73,96	266,35	80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03		148																
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02																	
Итого за Обед	700	18,63	29,45	104,75	762,94	0,63	0,32	0,67	167,82	494,47	118,91	299,2	96,06	4,69	1686,71	0,01	0,06	0,02																	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23			120,75	1,01		14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406																
Сок в ин.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418																
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25			120,75	1,01		150,34	22,37	133,14	0,01	0,04	0,02																	
Итого за день	1550	57,72	59,92	275,81	1910,31	1,02	0,79		168,18	660,52	1,21		268,43	831,81	216,75	0,02	0,21	0,05																	
4 день 1 недели																																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.															
		Б	Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se																
			4	5																	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																
Омлет натуральный	150	16,07	20,2	3,08	258,63	0,1	0,59	0,6	332,66	2,66	124,63	266,38	20,6	2,98	231,4	0,03	0,08	0,03	229																
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																
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46																				
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386																
Итого за Завтрак	520	20,5	22,18	50,56	487,34	0,2	0,64	12,7	333,16	2,66	158,58	320,32	42,3	7,07	636,1	0,03	0,19	0,03																	
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,76	4,18	8,15	76,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				73																
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			0,03	ТТК																
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330																
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411																
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02																	
Итого за Обед	700	26,09	41,47	91,42	844,53	0,8	0,36	30,76	206,61	0,7	93,58	431,19	179,12	8,45	913,78	0,01	0,14	0,05																	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23			120,75	1,01		14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406																
Сок в ин.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418																
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25			120,75	1,01		150,34	22,37	133,14	0,01	0,04	0,02																	
Итого за день	1520	58,87	77,82	201,34	1749,3	1,14	1,25	43,46	660,52	4,37	304,61	901,85	243,79	20,13	1683,02	0,05	0,37	0,1																	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	Y	B1, мг		B2, мг	C, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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		150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04	249	
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	
Батон йодированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в упаковке/ фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418	
Итого за Завтрак		590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14		
Суп картофельный с горохом.		200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01	87	
Плов со свинойной		250	18,42	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	TK	
Напиток из яблок сушеных		200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			394	
Хлеб ржаной		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Итого за Обед		700	25,53	36,48	118,33	903,94	0,77	0,25	14,79	753,38	0,51	81,3	378,61	111,94	5,6	920,18		0,04	0,06	
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/ фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418	
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04		
Итого за день		1 590	61,56	59,26	271,42	1 876,84	1,05	0,85	15,77	959,57	2,01	343,75	818,59	183,41	15,43	1 296,7	0,02	0,22	0,08	

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			
		4	5	6	7															8	9	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшеничная жидкая с маслом		260	6,2	16,13	27	272,11	0,15	0,19	1,43	97,58	0,27	150,16	163,63	36,67	0,89	208,63	0,01	0,02	0,01	199		
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	205,66	0,01	0,02		416		
Батончик к чаю		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		520	13,84	21,2	75,72	544,73	0,26	0,37	8,01	119,58	0,8	286,98	318,83	75,47	2,62	470,49	0,02	0,04	0,01			
Суп вермишелевый с мясом		210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111		
Тфтели с соусом		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			0,02	116		
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,6	5,24	34,32	214,65	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	225,35	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		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Итого за Обед		720	24,52	38,26	91,1	805,97	0,72	0,3	7,28	254,11	0,52	82,99	388,79	165,25	7,52	672,64	0,01	0,13	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	0,02	405		
Сок в инд. упаковке/ фронт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за день		1540	50,64	73,43	226,18	1768,13	1,12	0,92	15,29	494,44	2,33	422,42	857,96	263,09	14,75	1276,27	0,04	0,21	0,06			

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	4	5	Ж	У	6		7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блинчики с джемом	175	8.3	14.39	82.64	488.31				0.01				4.8	7.38	3.6	0.16							ТК
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/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92			0.02					14	14	8	2.8							418
Итого за Завтрак	575	9.5	14.64	112.86	621.62			0.02	0.04	0.1	0.5		24.05	29.62	16	3.81	25.1		0.1				
Суп картофельный с крупой	200	1.88	2.39	13.65	83.94			0.1	0.05	13.2	161.92		19.08	54.7	21.72	0.83	379.24						101
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			0.03		ТК
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					218
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.86			0.02	0.55	29.6			23.42	18.8	13.2	0.95	148.42					394	
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100			0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5			0.03	0.02		
Итого за Обед	700	25.98	38.73	118.9	937.01			0.69	0.27	14.55	229.56	0.7	92.98	331.98	80.69	5.64	931.2		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		0.02	405
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92			0.02	0.02				14	14	8	2.8							418
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43			0.14	0.25		120.75		1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14		0.01		0.04	
Итого за День	1575	47.76	67.34	291.12	1976.06			0.85	0.56	14.65	350.81	1.71	169.48	511.94	119.06	14.06	1089.44		0.01		0.17	0.07	

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	5	6	8	9														10	11	12	13	
2	3						7																		20
Омлет натуральный Чай с низким содержанием сахара Батон йодированный Фрукт Итого за Завтрак	150	16.07	20.2	3.08	258.63	0.1	0.59	0.6	332.66	2.66	124.63	266.38	20.6	2.98	231.4	0.03	0.08	0.03							229
	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
	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46										
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6					0.01				386	
	520	20.5	22.18	50.56	487.34	0.2	0.64	12.7	333.16	2.66	159.58	320.32	42.3	7.07	636.1	0.03	0.19	0.03							
Борщ со свежей капустой, картофелем Котлета рыбная Рис отварной Напиток из яблок сушеных Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1.67	4.16	10.82	87.95	0.05	0.05	18.62	213.72		37.13	44.58	21.55	1.01	315.22										63
	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2		0.01								271
	150	3.82	3.91	40.02	210.56	0.04	0.03		20.93	0.06	12.06	83.75	27.42	0.6	55.4					0.01					332
	200	0.24	0.01	20.46	83.69		0.22		0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22										394
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5					0.03	0.02				
	700	26.75	18.36	109.93	739.14	0.28	0.25	19.1	251.88	0.18	137.91	399.17	110.13	4.36	567.54		0.04		0.03						
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Итого за Полдник Итого за день	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	0.02							405
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8											418
	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02							
	1520	59.53	54.51	219.85	1643.91	0.62	1.14	31.8	705.79	3.85	348.94	869.83	174.8	16.04	1336.78	0.04	0.27	0.08							

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)											№ рец.
								В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		Б	Ж	У	6	7															8	9	10	
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	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04							
	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							
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										
	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14							
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01							
	250	12,9	25,5	46,75	469,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03							
	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									
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02						
	700	22,37	29,64	108,32	793,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1700,32	0,01	0,07	0,02						
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	0,02						
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02						
	1590	58,4	52,42	261,41	1766,52	1,06	0,94		164,88	699,82	1,5	395,61	759,07	177,73	15,64	2076,84	0,03	0,25	0,04					
	Итого за день																							

5 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										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Тфтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	125,03	24,33	1,5	287,91				0,02									
	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													
	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											
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
	510	20,45	29,21	93,52	719,45	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,39	218,95	44,6	3,91	430,59		0,1	0,02										
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82									
	100	12,54	24,53	3,98	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293									
	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330									
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411									
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	7	0,55		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02										
Итого за Обед	700	25,47	33,63	87,69	754,1	0,85	0,33	16,77	294,89	0,06	62,91	421,32	177,2	7,85	973,27	0,02	0,19	0,02										
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	0,02	406									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02										
	1510	58,2	76,81	240,57	1890,98	1,45	0,75	22,31	508,42	1,49	184,75	790,61	244,17	16,37	1537	0,03	0,33	0,06										

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
	551,39	656,29	2 507,48	18 290,6	10,25	8,68	513,97	6 027,64	21,85	3 058,03	7 713,96	2 012,14	153,92	14 701,68	0,3	2,46	0,62			
Итого за весь период	55,139	65,629	250,748	1 829,06	1,025	0,868	51,397	602,764	2,185	305,803	771,396	201,214	15,392	1 470,168	0,03	0,246	0,062			
Среднее значение за период																				