

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Ма	Р	Fe	I	Se	F
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		243 035	106,554 1	74 785	787 926	0,4913			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,218 2	793 201	179 457	83,52	0,2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Завтрак			8,48	8,68	51,57	318	60	0,09	0,83		230,0 2	230,0 4	37,69	218,0 8	1,33			
Второй завтрак																		
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Всего Второй завтрак			0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Обед																		
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110 592	125 031	73 497	143 655	0,4677			
123	Щи со сметаной	150/8	1,06	2,74	3,6	43	10	0,03	8,24		134,853 6	290 532	100 116	223 401	0,3756			
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	130	2,83	4,65	19,12	130	20	0,14	22,5		662 428	391 387	286 173	841 447	10 313			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Обед			20,05	14,59	65,22	474	60	0,34	33,08		1 380, 8	163,4 7	99,21	384,0 7	5,66			
Полдник																		
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	13,16	9,04	12,86	185	50	0,04	0,18		93,45	110 475	16,65	157 725	0,5175			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	4,8	6,14	88												
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Полдник			18,21	14	22,7	293	50	0,07	0,18		117,7 5	114,7 7	24,35	184,1 3	1,02			
Всего в день			37,59	147,33	1 121	170	0,53	166,09		1950,98	521,08	168,45	795,07	9,77				

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Ма	Р	Fe	I	Se	F
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149,815 9	679 541	114 736	151,056 8	16 895			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2			
Всего Завтрак			12,07	18,34	18,48	321	130	0,07	0,15		149,8 2	71,95	11,47	151,0 6	1,89			
Второй завтрак																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Всего Второй завтрак			0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Обед																		
132	Рассольник ленинградский мясом и сметаной	150/5	3,37	4,44	9,15	90	10	0,06	3,96		321,777 8	163 899	148 218	559 178	0,8608			
451	Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	324 016	229 245	141,096 6	20 619			
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25 094	3 176	2 304	4 448	0,0956			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4	5,62	7,23	27,46	202	10	0,14			173,430 8	117 108	79,17	118,534 2	26 769			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Обед			24,45	26,12	75,1	638	30	0,38	7,04		1 020, 83	93,48	148,5 2	407,5 5	9,24			
Полдник																		
71	Винегрет овощной	125	6,06	10,64	8,9	155		0,05	6,63		411,357 5	570 043	344 064	435 544	0,9696			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575		0,0237				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего Полдник			7,34	10,88	46,1	306		0,09	6,63		448,0 4	63,61	45,96	83,15	1,74			
Всего в день			55,66	147,52	1 301	160	0,57	145,82		1 841,09	241,84	213,15	650,56	14,63				

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	Т	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505				
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,163 7	850 217	191 203	900 029	0,2719				
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
Всего Завтрак			6,25	10,95	44,23	301	50	0,1	0,59		240,1 1	134,3 8	39,11	173,4 7	1,34				
Второй завтрак																			
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51				
Всего в Второй завтрак			1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51				
Обед																			
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110 592	125 031	73 497	143 655	0,4677				
	Суп с клецками на курином бульоне	150	2,15	1,84	8,91	61	10	0,02	0,45		798 735	345 029	102 265	363 508	0,345				
216	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	130/40	20,3	21,03	16,84	338	50	0,15	8,51		836,255 9	322 835	41 839	207,314 6	21 134				
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
Всего Обед			26,15	24,91	63,68	585	60	0,27	10,79		1 211, 84	117,9 5	85,72	343,3 8	5,53				
Полдник																			
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24		0,01	2,22		56 184	9 312	5 376	11 296	0,2424				
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
775	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	161		0,06	0,01		528 333	136 667	125 833	364 167	0,6167				
686	Чай с лимоном	150/4	0,15		11,25	43													
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
Всего Полдник			9,96	10,81	44,05	311	10	0,13	2,23		189,3 2	49,28	30,46	150,9 1	2,36				
Всего в день			47,1	169,81	1 278	120	0,53	22,11		1 937,11	308,42	190,98	691,56	9,74					

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	Т	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,3	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		243 035	106,554 1	74 785	787 926	0,4913				
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124 587	819 573	108 425	680 792	0,2182				
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
Всего Завтрак			10,2	11,38	38,87	299	80	0,11	1,63		333,8 1	284,7 6	42,25	260,4 2	1,74				
Второй завтрак																			
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84				
Всего Второй завтрак			0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84				
Обед																			
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28				
124	Щи из свежей капусты с картофелем и со	150/8	1,08	2,77	4,91	49	10	0,04	7,09		182,180 1	251 365	108 047	253 005	0,4092				
443	Плов	110/45	18,71	17,83	27,18	344		0,06	1,39		420,398 6	209 939	379 412	210,018 1	27 312				
707	Сок яблочный	150	0,75		15,9	66		0,02	3		180	10,5	6	10,5	2,1				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
Всего Обед			24,61	21,2	64,52	547	10	0,26	15,48		880,3 8	79,43	84,95	344,4 2	7,19				
Полдник																			
362	Пудинг из творога (запеченный)	75/10	10,31	8,36	11,54	163	40	0,02	0,13		898 275	923 274	135 459	125 528	0,4046				
698	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,551 7	186,206 9	217 241	147,413 8	0,1552				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
Всего Полдник			15,5	13,49	21,6	271	70	0,09	1,22		340,6 8	282,8 3	42,97	299,3 4	1,06				
Всего в день			46,31	132,59	1 151	160	0,48	22,33		1 678,87	662,23	179,77	916,98	11,83					

