



2 день 1 недели

Принем 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	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша "Дружба", жидкая	260	19,7	10,41	52,65	382,98	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	199										
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0,02	0,02	0,05	38,7	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6										
Сыр порционный	15	3,92	51,6	3,92	51,6	0,05	0,12	38,7	38,7	0,05	150	96	6,75	0,15	14,25				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 йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01											
Итого за Завтрак	550	31,36	30,28	101,57	806,35	0,29	0,48	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	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	95										
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,58	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	111										
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			0,02	218										
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	2				3,8	2,2	1,8	0,5	56,2			390											
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	0,01										
Итого за Обед	735	25,74	38,41	122,91	940,74	0,6	0,27	24,9	261	3,66	96,85	322,9	74,75	4,9	1 002,99	0,01	0,3	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	0,01	0,04	0,02	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8				0,02	418										
Яблоко	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	218										
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	390										
Итого за день	1 705	69,86	83,14	295,6	2 220,92	1,07	1,02	45,33	563,47	5,54	633,05	956,3	204,46	15,18	2 022,61	0,04	0,4	0,07											

3 день 1 недели

Принем 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	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
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 120/40	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	0,04	249										
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										
Яблоко	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										
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	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,98	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,86	558,58	0,01	0,15												
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,51	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	111										
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	55	3,58	0,55	23,1	110	0,05	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15			0,03	0,02										
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	925,82	0,83	0,28	21,06	793,95	0,51	86,6	403,39	122,74	6,37	1 003,01	0,01	0,14	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	0,02	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8				0,02	418										
Яблоко	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	218										
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	390										
Итого за день	1 685	61,85	60,42	272,91	1 894,72	1,15	0,9	46,04	1 000,14	2,01	370,85	844,56	206,11	18,48	2 028,33	0,02	0,34	0,08											







5 день 2 недели

Прием 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															17	18	19	20				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47					0,01									
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,01	0,01	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26					5,7	19,5	3,9	0,36	27,6														
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	25,51	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32			0,1		0,01									
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1																				
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06	19,84	72,94	26,22	0,99	487,24														
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,01	0,05											
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,01											
Напиток из шиповника с изюмом	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														
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02	100,5	404,98	78,08	478,49	207,43	8,6	1171,77	0,02	0,03	0,03	0,02	0,02									
Итого за Обед	785	28,19	35,65	108,31	870,21	0,94	0,4																					
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	0,01	0,04	0,02	0,02									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8															
Яблоко	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											
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,01	0,05	0,02	0,02									
Итого за день	1765	58,27	66,16	277,68	1949,74	1,2	0,72	112,6	551,34	175,3	770,32	281,8	17,8	1757,83	0,03	0,03	0,24	0,05	0,05									

Итого за весь период  
Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за день

Итого за Обед

Итого за Полдник

Итого за Завтрак

Итого за весь период