

1 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
302	Каша молочная пшеница с масл.	1/200	7,01	9,20	31,80	240,00	0,14	1,95	-	185,34	-	-	0,77
340	Омлет натуральный	1/100/5	10,81	15,02	2,69	187,50	0,06	0,59	0,05	95,98	-	-	1,44
685	Чай с сахаром	1/200	-	-	14,97	56,08	-	-	-	10,02	16,48	8,80	0,05
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		22,29	25,28	78,22	628,99	0,26	2,54	0,05	303,67	62,74	18,86	3,16
	Обед												
	Помидор (порц.)	1/60	0,36	-	1,74	8,40	0,02	12,00	-	4,80	2,10	-	0,30
132	Рассольник ленинг. со сметаной	1/250	2,00	5,11	16,93	144,57	0,10	7,54	-	24,95	63,30	26,40	0,94
499, 601, 508	Биточки кур., соус см-том., рис рас. со сл/м	1/80/50/150	17,18	20,80	48,64	449,76	0,16	13,64	80,92	71,84	309,07	24,18	3,89
638	Компот из изюма	1/200	0,40	-	27,50	112,00	-	1,80	-	18,00	10,00	4,00	0,20
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		24,41	26,97	123,57	860,14	0,34	34,98	80,92	131,92	430,73	64,64	6,23
	ВСЕГО		46,70	52,25	201,79	1489,13	0,60	37,52	80,97	435,59	493,47	83,50	9,39

2 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
451, 600, 508	Котлета мясн., греча, соус смет.	1/80/150/50	23,04	66,10	57,74	447,30	0,27	0,13	39,92	61,63	332,97	95,84	5,25
692	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,08	34,00	7,00	45,00	-
3	Сыр	1/20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		29,08	74,00	80,14	636,10	0,30	0,27	92,00	271,63	439,97	147,84	5,45
	Обед												
16	Салат из св.огурцов с р/м	1/60	0,40	4,26	1,80	47,40	0,02	5,70	-	13,11	24,01	7,98	0,34
124	Щи со св.кап.и картоф.со смет.	1/250	1,75	4,89	8,49	107,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,80
423, 508	Бефстроганов, перловка со сл/м	1/130/150	27,72	23,99	39,76	314,20	0,28	1,28	0,02	25,58	356,69	26,04	4,75
638	Компот из кураги	1/200	1,24	-	23,18	94,06	0,02	0,96	-	47,78	35,04	27,24	0,80
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	Банан	1/100	1,54	-	17,22	72,80	0,10	21,00	-	46,20	39,20	33,60	2,52
	ИТОГО		37,12	34,20	119,21	781,62	0,54	47,40	0,02	188,33	548,83	127,17	10,11
	ВСЕГО		66,20	108,20	199,35	1417,72	0,84	47,67	92,02	459,96	988,80	275,01	15,56

3 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
366	Запеканка твор.со сгущ.мол.	1/150/30	27,84	18,00	32,40	312,50	0,09	0,74	0,33	226,40	344,91	48,92	0,84
684	Чай с молоком	1/200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	-	0,08	33,00	67,50	10,50	0,40
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	Груша	1/100	0,40	-	10,70	46,00	0,03	5,00	-	19,00	-	-	2,90
	ИТОГО		34,11	20,66	88,26	589,91	0,20	5,74	0,41	290,73	458,67	69,48	5,04
	Обед												
20	Салат из св.пом.и огур.с р/м	1/60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	11,21	20,77	9,76	0,44
139	Суп карт. с бобовыми	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,30	2,03
448, 534, 520	Бифштекс с тушеной капустой, картофельное пюре	1/80/50/100	12,54	17,35	42,93	384,19	0,28	31,73	74,17	87,43	239,05	64,26	2,54
631	Компот из свежих яблок	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	-	-	12,00	-	2,40	0,80
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		23,29	27,58	112,56	818,87	0,62	47,60	-	161,05	393,26	121,78	6,71
	ВСЕГО		57,40	48,24	200,82	1408,78	0,82	53,34	0,41	451,78	851,93	191,26	11,75

4 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
	Огурец свежий порц.	1/60	1,68	-	0,78	11,40	-	-	-	15,00	12,00	-	0,72
388, 52	Котлеты рыб., карт.пюре сл/м	1/80/150	13,70	8,56	28,13	244,25	0,21	18,51	46,50	79,68	233,40	51,75	1,60
696	Чай с лимоном	1/200	0,04	0,00	12,13	47,00	-	2,00	-	2,35	-	-	0,09
3	Сыр (порц.)	1/20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		24,53	15,52	69,80	520,86	0,28	20,65	98,50	285,36	391,66	68,81	3,51
	Обед												
71	Винегрет овощной с р/м	1/60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	-	20,13	24,10	12,81	0,53
137	Суп картоф.с фрикадельками	1/250	7,29	6,27	16,99	171,50	0,15	12,34	4,95	31,90	129,96	40,01	1,61
437, 508	Гуляш мясной, пшено рас.со с/м	1/130/150	26,32	23,61	42,64	397,70	0,34	1,28	21,00	43,80	329,12	73,35	3,87
638	Компот из чернослива	1/200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	6,40	3,60	-	0,18
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		38,93	34,64	117,76	863,77	0,59	22,65	25,95	114,56	533,04	136,23	7,09

	ВСЕГО		63,46	50,16	187,56	1384,63	0,87	43,30	124,45	399,92	924,70	205,04	10,60
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

5 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
340	Омлет натуральный	1/100/5	9,50	14,16	1,79	172,95	0,06	0,16	0,05	75,86	173,25	13,00	1,95
333	Макароны с сыром	1/200/20	12,00	11,92	35,26	297,40	0,09	0,14	-	182,48	146,56	35,16	1,68
685	Чай с сахаром	1/200	-	-	14,97	56,08	-	-	-	10,02	16,48	8,80	0,05
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		25,97	27,14	80,78	671,84	0,21	0,30	0,05	280,69	382,55	67,02	4,58
	Обед												
19	Салат из св.помидоров с р/м	1/100	0,68	2,74	2,45	94,00	0,02	2,67	-	9,87	-		0,37
114	Свекольник со сметаной	1/250	4,22	6,50	113,77	168,00	0,15	9,95		47,51	53,23	26,25	1,64
485	Голубцы ленивые, соус сметан.	1/200/50	14,38	15,13	10,50	249,08	0,08	21,80	-	59,30	-	-	1,50
636	Компот из апельсинов	1/200	0,44	0,10	34,00	138,60	0,04	12,90		23,52			12,90
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		24,19	25,53	189,48	795,09	0,35	47,32	0,00	152,53	99,49	36,31	17,31
	ВСЕГО		50,16	52,67	270,26	1466,93	0,56	47,62	0,05	433,22	482,04	103,33	21,89

6 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
302	Каша мол.геркулесовая со сл/м	1/200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,17	1,95	-	188,95	85,00	31,00	0,82
6	Колбаса п/к (порц)	1/30	4,20	6,17	6,15	100,29	0,20	0,01	-	20,30	125,00	25,00	0,21
693	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		18,54	19,46	82,26	577,90	0,47	3,26	0,01	343,58	270,26	156,06	2,49
	Обед												
51	Салат свекольный с р/м	1/60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	-	21,09	24,58	12,54	0,80
157	Солянка домашняя со сметаной	1/250	6,86	7,07	15,55	168,00	0,21	11,20	-	69,71	-	-	1,83
499, 593, 508	Шницель кур.,соус том., рис рас.со сл/м	1/80/50/150	16,30	18,34	43,16	409,70	0,15	0,26	-	57,22	267,90	15,43	3,44
705	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,10	18,33	100,00	0,01	15,00	0,00	4,50	-	-	0,23
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		28,73	30,22	110,82	879,45	0,44	32,16	0,00	164,85	338,74	38,03	7,20

	ВСЕГО		47,27	49,68	193,08	1457,35	0,91	35,42	0,01	508,43	609,00	194,09	9,69
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

7 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
641, 600, 508	Тефтели, соус смет., греча сл/м	1/80/50/150	21,68	16,73	52,96	305,25	0,24	0,85		56,88	315,70	89,10	4,92
692	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,40	2,00	22,40	84,25	0,02	-	0,08	34,00	45,00	7,00	-
3	Сыр (порц)	1/20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		32,19	25,69	104,12	607,71	0,33	0,99	52,08	279,21	506,96	113,16	6,02
	Обед												
	Помидор (порц.)	1/60	0,36	-	1,74	8,40	0,02	12,00	-	4,80	2,10	-	0,30
135	Суп овощной со сметаной	1/250	3,32	7,58	12,89	132,96	0,24	8,97	-	52,34	86,84	53,78	0,18
489	Кур. филе, рагу овощное	1/230	21,91	23,15	32,40	416,83	0,22	30,27	-	38,69	320,55	66,05	3,20
648	Кисель	1/200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	-	13,98	9,06	4,16	0,14
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90

	ИТОГО		30,20	31,83	103,29	814,40	0,55	53,07	0,00	122,14	464,81	134,05	4,72
	ВСЕГО		62,39	57,52	207,41	1422,11	0,88	54,06	52,08	401,35	971,77	247,21	10,74

8 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
362	Пуденг творож.со сгущ.молоком	1/150/30	33,30	15,36	32,16	310,70	1,00	0,20	-	104,00	291,57	32,42	0,72
686	Чай с лимоном	1/200/7	0,04	0,00	12,13	47,00	-	2,00	-	2,35	-	-	0,09
6	Колбаса п/к (порц)	1/30	4,20	6,17	6,15	100,29	0,20	0,01	-	20,30	125,00	25,00	0,21
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		42,01	22,59	79,20	603,40	1,26	2,21	0,00	138,98	462,83	67,48	1,92
	Обед												
102	Салат морск. капустой со р/ м	1/60	0,55	5,08	0,91	74,00	0,06	1,92	-	21,50	-	-	3,00
139	Суп карт.с фасолью	1/250	6,81	5,38	16,53	134,75	0,34	6,28	-	58,28	87,18	35,30	2,12
431, 508	Печень по-строг,пшено расс.с/м	1/130/150	23,15	17,36	44,98	389,95	6,53	26,61	-	37,00	275,50	63,60	6,65
638	Компот из кураги	1/200	1,24	-	23,18	94,06	0,02	0,96	-	47,78	35,04	27,24	0,80
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90

	ИТОГО		36,22	28,88	114,36	838,17	7,01	35,77	0,00	176,89	443,98	136,20	13,47
	ВСЕГО		78,23	51,47	193,56	1441,57	8,27	37,98	0,00	315,87	906,81	203,68	15,39

9 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
374, 52	Рыба припущ., карт.пюре сл/м	1/80/150	16,58	5,32	20,70	197,25	0,19	18,62	-	48,38	206,50	36,75	1,42
684	Чай с молоком	1/200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	-	0,08	33,00	67,50	10,50	0,40
	Банан	1/100	1,54	-	17,22	72,80	0,10	21,00	-	46,20	39,20	33,60	2,52
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		23,99	7,98	83,08	501,46	0,37	39,62	0,08	139,91	359,46	90,91	5,24
	Обед												
20	Салат со св.помид и огурц с р/м	1/60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	11,21	20,77	9,76	0,44
142	Суп карт.с рыбн.фрикадельками	1/250	8,61	8,40	14,34	167,25	1,36	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
456	Зразы, соус см., рис рас.со сл/м	1/80/50/150	12,54	17,35	42,93	384,19	0,28	31,67	31,50	87,43	239,05	64,26	2,54
631	Компот из св.яблок	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	-	-	12,00	-	2,40	0,80

	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		26,41	30,70	110,57	851,37	1,75	50,84	46,50	168,27	482,61	133,83	5,94
	ВСЕГО		50,40	38,68	193,65	1352,83	2,12	90,46	46,58	308,18	842,07	224,74	11,18

10 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
451, 516	Биточки, макароны отвар.со с/м	1/80/150	13,84	20,52	43,41	244,65	0,09	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44
693	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	90,00	0,56
3	Сыр	1/20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	ИТОГО		26,47	31,20	97,66	608,06	0,20	1,44	-	329,53	287,46	123,06	3,10
	Обед												
45	Салат из кв. капусты с р/м	1/100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	-	41,60	30,60	14,20	0,58
110	Борщ со сметаной	1/250	7,33	7,94	22,22	185,35	0,11	32,47	0,02	62,43	81,24	53,89	2,18
436	Жаркое по-домашнему	1/230	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	31,10	337,00	65,70	4,03
705	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,08	100,00	-	21,34	-	-	0,62

	Хлеб пшен., ржаной	1/29/33	4,47	1,06	28,76	145,41	0,06	-	-	12,33	46,26	10,06	0,90
	Груша	1/100	0,40	-	10,70	46,00	0,03	5,00	-	19,00	-	-	2,90
	ИТОГО		41,99	21,74	110,27	806,30	0,51	171,44	24,02	187,80	495,10	143,85	11,21
	ВСЕГО		68,46	52,94	207,93	1414,36	0,71	172,88	24,02	517,33	782,56	266,91	14,31