

1- день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
161	Суп молочный манный	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Фрукт банан	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	19,03	28,45	129,06	781,5	0,36	18,84	203,94	2,8	498,8	529	135,63	7,31
	Обед													
110	Борщ на м\б	250	7,6	3,2	19,4	234	0,04	9,8	0,8	0,2	37,2	97,8	25,8	2
492	Плов из птицы	200	6,37	9,18	21,19	229,2	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
	Огурец соленый	60	1,1	0,1	1,6	7,8	0,02	5	5	0,4	23	24	14	0,6
686	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Итого	1010	20,67	14,11	107,79	767	208	30,3	13,2	9,29	105,48	244,2	78,24	7,4
	Всего		39,7	42,56	236,85	1548,5	3,2	49,19	217,14	12,09	604,28	773,22	213,87	14,72

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
362	Пудинг из творога со сметаной.	100/15	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3
	Кекс	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	835	37,53	23,8	86,45	856,5	127,01	87,07	67,3	1,4	532,8	390,57	67,05	4,56
	Обед													
133	Суп вермишелевый на м/б	250	4,8	5,1	15,7	227	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
489	Рагу овощное с мясом	200	10,02	9,75	10,87	166,12	0,088	19,35	4,65	0,466	49,27	161,55	26,76	2,53
	Помидор соленый	60	1.1	0.1	1.6	7,8	0.02	5	5	0.4	23	24	14	0.6
639	Компот из с/ ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Печенье	60	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого	1070	26,32	21,1	131,3	879,12	0,27	31,55	10,19	1,71	377,37	512,95	110,31	5,47
	Всего		63,85	44,9	217,82	1735,24	127,28	118,62	77,49	3,11	910,17	903,52	177,36	10,03

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт банан	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	27,98	21,3	106,9	736,8	0,33	11,61	93,24	1,15	944,36	711,22	107,65	4,69
	<i>Обед</i>													
181	Уха с пшенной крупой	250	12,75	2,85	6,45	233,44	0,15	16,87	0,12	1,8	55	261,2	51,87	8,62
486	Голубцы (Ленивые)	200	11,93	70,35	1,15	230,71	0,06	7,36	0,8	0,86	25,22	512,8	76,6	6,6
	Огурец соленый	60	1,1	0,1	1,6	7,8	0,02	5	5	0,4	23	24	14	0,6
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Печенье	60	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого	1010	35,45	79,4	58,5	883,95	0,37	36,43	5,96	3,65	359,82	1014,50	179,87	16,69
	Всего		63,43	106,4	165,6	1620,75	0,70	48,04	99,20	4,8	1304,18	1958	287,52	23,38

4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
138	Суп рисовый	250	4,8	5,1	15,7	225	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1020	24,78	17,9	118,7	835,8	2,94	22,27	59,3	6,95	529,8	681,74	77,8	5,3
	Обед													
140	Суп картофельный на м/б	250	3,87	14,37	20,5	233,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
297,492	Гречка по- «купечески»	200	6,37	9,18	21,19	329,2	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
42	Салат из свежей капусты с раст. маслом	60	0,6	0,2	2,9	27,16	0,04	20	83,33	0,4	8	35	20	0,5
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого	820	21,77	30,6	136,9	882	0,14	7,88	12,2	3,77	106,58	210,42	81,24	3,81
	Всего		45,55	48,52	255,69	1717,8	3,08	30,15	72,5	10,72	636,38	648,14	159,04	9,11

5-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
138	Суп пшеничный	250	3,87	14,37	20,5	225	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Кекс	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1020	18.8	38.87	115,21	933	0.35	68.8	158.34	2.79	340.47	426,7	99.03	7,43
	Обед													
110	Суп картофельный со с/м рыбой.	250	12,75	2,85	6,45	232,44	0,15	16,87	0,12	1,8	55	261,2	51,87	8,62
332,516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,09	-	-	2,67	10,41	50,55	22,57	1,29
498	Котлета рубленая	90	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
	Икра кабачковая консервированная	60	1,32	0,1	2,54	40,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	790	42.67	30.7	90.09	999,24	0.43	23.31	77.92	5.4	104,03	459	115,78	14.58
	Всего		61.47	69.57	205,30	1932,24	0.76	92,11	233.26	8.2	444,5	885,95	214,81	22,01

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
1	Бутерброд с маслом	40/20	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	22.38	33.3	86.86	790	0,38	7.44	183.9	2.2	723.8	667	121.6	4.11
	Обед													
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	1,9	2,5	18	101	0,15	0,3	104	0,42	312	164	57,28	1,88
451	Биточки мясные	90	18,7	17,3	11,9	219,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
	Помидор соленый	60	1.1	0.1	1.6	7,8	0.02	5	5	0.4	23	24	14	0.6
686	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	790	31.25	36.95	109.5	817	0.37	11.4	162	2	381.87	359.6	122.45	7.27
	Всего		53.63	62,27	221,9	1607.4	0.75	18.84	345.9	4.2	1105.6	1026.6	244.05	11.38

7-й день

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Фрукт банан	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
366	Запеканка творожная со сметаной.	100/15	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	775	28.2	18.2	74,9	623,7	126,9	32,9	1.1	5.7	249,6	209,85	35.7	1,88
	Обед													
132	Рассольник Ленинградский	250	3,7	5,7	22,9	155,3	0,12	12,75	1	0,15	27,5	92,75	34,25	0,35
488, 588	Птица тушеная в соусе с овощами	90	18,05	13,47	0,44	208,54	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
297	Каша гречневая со сливочным маслом	150	6,48	3,96	30,78	177,7	0,2	0,004	0,004	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
639	Компот из с/фрукт.	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого	770	33.03	24,28	147.8	925.74	0,41	17,85	243,5	4,77	117.9	349,6	203	5,78
	Всего		61.23	42,48	202.5	1549,44	132,4	50,75	244.8	10.47	367.5	570,3	239.3	12,76

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Кекс	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149	1,86	36,6	141	38,3	3,1
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт мандарин	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
161	Суп молочный пшеничный	250												
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	20,85	11,7	141,2	545,5	0,25	12,8	169	2,26	286,4	350,8	108,6	3,98
	Обед													
114	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250	2,2	5,35	16,2	121,5	0,02	1,65	0,25	0,15	13,45	17,9	4,6	0,3
43	Жаркое по-домашнему	200	17,49	14,9	10,95	357,12	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,6	1,9	2,2	38,6	0,02	4	2	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого	850	18,32	27,65	132,8	1102,9	0,28	4,39	23,2	3,5	95,8	244,9	72,2	4,7
	Всего		39,17	39,35	313,9	1648,4	1,78	17,19	192,2	5,8	381,4	529,3	180,8	8,7

9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
1	Бутерброд с маслом	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
133	Суп картофельный	250	3,87	14,37	20,5	123,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1080	23.85	27.17	1036	734,9	2.86	15.9	60	6.63	516	422.4	78	2.6
	Обед													
12	Щи на м/бульоне	250	3,8	4,1	14,7	117	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
374,381, 587	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,8	10,9	2,5	145,2	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	150	1,2	0,14	5,4	123,5	0,12	13,2	0,03	2,25	58,35	87,7	25,5	0,9
16	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	60	0,8	0,1	2,5	52,6	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Кекс	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149	1,86	36,6	141	38,3	3,1
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	810	19,7	24,04	89,7	813,5	0.4	34.44	486.3	4	412.8	357.05	136.8	8.2
	Всего		43,55	49,41	227,2	1548,4	3.26	50.34	546.3	10.63	928.8	979.4	214.8	10.8

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
138	Суп рисовый	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт банан	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 32%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1010	23,05	43,57	92,3	657	0,37	7,4	150,08	2,59	539,4	569,7	114	4,5
	Обед													
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
	Икра кабачковая консервированная	60	1,32	0,1	2,54	20,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
	Сосиска в/с отварная	100	5,5	11,9	0,2	261	0,095	-	-	0,2	17,5	79,5	10	0,9
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,09	-	-	2,67	10,41	50,55	22,57	1,29
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
639	Компот из с/ ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Кекс	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149	1,86	36,6	141	38,3	3,1
	Итого	1010	31,63	37,27	82,75	825	0,28	14,3	58	1,38	306,6	357	92,4	2,8
	Всего		56,18	78,84	175,05	1674,92	0,65	21,7	208,1	3,97	846,02	926,7	206,4	7,3