

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы с р/м	60	1,55	5,01	9,69	87,97	0,3	44	-	-	48	30	16	0,4
413.02	Сосиска отварная	80	16,8	17,6	1,3	230,5	0,192	0,8	-	1,28	213,8	508,8	57,0	0,96
21.05	Рис отварной с сливочным маслом	150/7	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	-	14,9	79,4	27,9	0,59
349,1	Компот из сухофруктов витаминизированный	200/15/0,002	0,22	-	24,42	92,46	-	0,2	-	-	22,6	7,7	3,0	0,66
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
	Фрукт/ Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	7,50	-	-	28,5	24,00	18,00	3,45
Обед														
96,35	Суп Рассольник с отварным мясом	200	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	5,8	0,45	1	30,0	61,2	19,2	0,79
336	Капуста тушеная с мясом	180	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	1,08
517	Кисель	200	0,11	-	28,08	107,31	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

День: третий (среда)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	12,9	0,70
233	Рыба тушеная с овощами	80	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	18,42	0,63
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	-	0,033	1,25	13,3	46,21	8,47	0,86
280	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98
	Фрукт порционно/ Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,060	90,00	0,012	0,3	51,00	34,50	22,50	0,45

Обед														
102,89	Суп картофельный с горохом с мясным изделием	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	38,6	0,80
345,24	Каша «Дружба» с м/с	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	55,1	0,30
375/377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

День: четвертый (четверг)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
386/572	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	37,7								
3,11	Сыр твердо- мягкий порционно	10	2,3	3,4	-	45,3	-	-	-	0,05	88,00	50,00	3,5	0,1
103	Каша пшенная молочная с с/м и сахаром	150/5	6,57	6,11	31,15	205,82	0,16	-	-	-	28	116	42	3,4
693,03	Какао с молоком	200	3,50	3,7	25,50	142,93	0,06	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	24,80	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98
186	Кондитерское изделие /Булочка	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	-	-	24,36	-	-	0,87
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	4,0	-	-	31,1	18	8,0	0,72
Обед														
514/20	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	22,44	0,80
441.05	Биточки паровые	80	10,4	11,0	10,6	180,7	0,168	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	36,3	2,04
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0	0,025	0,010	66,31	161,03	62,53	4,98
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятый (пятница)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,05	0,16	-	0,01	1,82	23,0	65,8	21,4	-
291,33	Плов с птицей	230	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	4,12	0,46	-	42,45	289,09	61,71	2,66
303,03	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	14,00	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98
	Фрукт /Яблоко свежее	120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	15	0,03	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Обед														
113	Суп лапша с курицей и зеленью	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	14,5	0,99
441.01	Котлета мясная	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	23,89	1,54
21,05	Рис отварной с сл. маслом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	0	14,9	79,4	31,96	0,70
375/ 377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

Неделя: 2 День: шестой (понедельник)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Салат из моркови и изюма с маслом растительным	60	0,567	3,517	12,175	79,6	0,039	1,75	-	-	18,95	-	-	-
233	Рыба тушеная с овощами	80/30	11,08	1,69	2,38	68,3	0,06	-	0,03	-	51	169	36	2,71
250	Гороховое пюре с с/м	150/7	2,13	3,46	17,54	106,3	0,9	-	-	-	89	226	88	7,0

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
	Фрукт порционно / Яблоко свежее 1шт.	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	15	0,03	0,30	24,00	16,5	13,5	3,30
Обед														
102,89	Суп картофельный с горохом и мясом	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	38,60	0,80
441,01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	23,89	1,54
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,08	6,26	41,68	267,84	0,21	-	-	-	15,53	-	-	5,04
517	Кисель	200	0,11	-	28,08	107,31	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: седьмой (вторник)

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53.15	Салат из свежей капусты с огурцом на р/м	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	9,00	0,28
441	Тефтели	80	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	20,29	1,73
21.05	Рис отварной с с/маслом	150/7	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	-	14,9	79,4	27,9	0,59
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	13	0,8
	Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	7,50	-	-	28,5	24,00	18,00	3,45
Обед														
124, 99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	9,20	0,04	0,08	39,74	24,20	12,40	0,40
204	Макароны отварные с сыром с с/м	150/20/7	4,38	3,84	19,26	129	0,44	-	-	-	0,2	-	-	0,4
376	Чай с сахаром	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
4.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: восьмой (среда)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
529	Овощи порционно/ помидор	30	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	7,7	0,30
769	Гуляш говяжий с соусом	80	5,9	8,21	10,52	133,3	0,14	-	-	-	32	140	38	3,2
312	Картофельное пюре с с/м	150/7	2,13	3,46	17,54	106,3	0,09	0,6	-	-	28	55	20	0,7
376	Чай с сахаром	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	08
	Фрукт порционно/ Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,060	90,00	0,012	0,3	51,00	34,50	22,50	0,45
186	Кондитерское изделие /Булочка	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	-	-	24,36	-	-	0,87
Обед														
79	Суп полевой с отварным мясом	200	1,5	5,9	92	167,25	0,1	-	-	-	45,3			1,27
441,01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	23,89	1,54
21.05	Рис отварной с с/маслом	150/7	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	-	14,9	79,4	27,9	0,59
280	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,1
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: девятый (четверг)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	12,9	0,70
288,20	Птица, порционно запеченная	100	21.1	12.08	0,19	193,88	0,10	0,03	-	-	21,6	1,78	18,98	2,06
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,08	6,26	41,68	267,84	0,21	-	-	-	15,53	-	-	5,04
303,03	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	14,00	0,12

	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
	Фрукт порционно / банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	348	28,0	42	
Обед														
514.201	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	200	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	19,78	1,03
345,24	Каша «Дружба» молочная с с/м	180	4,2	6	30,22	184,1	0,17	4,02	0,040	0	152,88	220,2	66,1	0,36
375/377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: десятый (пятница)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно/ Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	3	0,003	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
413.02	Сосиска отварная	80	16,8	17,6	1,3	355,90	0,09	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	48,51	1,31
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	-	0,033	1,25	13,3	46,21	8,47	0,86
303,03	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	14,00	0,12
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	4,0	-	-	31,1	18	8,0	0,72
Обед														
113	Суп лапша с курицей и зеленью	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	14,5	0,99
336	Капуста тушеная с мясом	180	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	1,08
280	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,1
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

