







6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б		Ж		У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	Zn							
		5	4	5	6	7																					
Пшеница белая	200	14,45	28,57	52,39	5,95	0,41	0,14	4,41	520,482	0,45	25,12	228,26	62	2,15	167,34												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,5			5,4	6,24	4,4	0,67	25,25						0,03						
Батон дрожжевой	30	2,26	0,37	13,42	78,5	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,38	27,8						0,1						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8												
Итого за Завтрак	550	17,3	29,69	92,61	711,86	0,47	0,16	14,51	520,98	0,45	52,72	267	79,3	5,58	699,19						0,01						
Суп картофельный с горохом	230	7,66	4,9	24,29	179,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	199,55	43,65	2,67	504,76						0,01						
Котлета говяжья	100	17,77	9,78	17,63	258,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,03	279,37	59,85	1,5	86,2						0,01						
Вареное яйцо	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73						0,01						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,5			5,4	6,24	4,4	0,67	25,25						0,01						
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	109	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5						0,01						
Итого за Обед	830	33,43	20,6	107,22	775,15	0,73	0,45	48,08	276,14	0,19	194,88	509,76	149,89	7,22	1739,44						0,02						
Булочка изюмная	100	11,28	13,77	39,16	355,43	0,12	0,25				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14						0,04						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							0,02						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8						0,01						
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,46	161,34	31,37	6,81	411,14						0,01						
Итого за День	1780	63,41	64,86	269,09	1951,44	1,37	0,9	72,69	917,67	1,65	305,55	938,1	269,56	13,61	2838,77						0,05						

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б		Ж		У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	Zn							
		5	4	5	6	7																					
Льняное масло	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,5	27,73	1,9	399,66						0,05						
Кана грецкая рассольная с овощами консервированными	210	18,35	7,03	46,83	291,66	0,35	0,17	0,95	28,9	0,03	27,53	245,5	161,68	5,45	319,4						0,01						
200/10																					0,02						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,5			5,4	6,24	4,4	0,67	25,25						0,01						
Батон ржаной	45	3,39	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				5,55	29,26	5,85	0,54	41,4						0,1						
Итого за Завтрак	555	29,74	38,19	97,06	850,76	0,9	0,37	2,17	41,3	0,16	78,16	464,79	199,71	8,76	695,73						0,18						
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,51	12,52	16,01	198,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	16,69	66,33	14,4	0,92	128,76						0,01						
Тертая капуста с соусом 10/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,98	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91						0,02						
Рис отварной	180	4,58	4,59	48,02	252,67	0,55	0,05				14,47	105,49	32,8	0,72	65,47						0,01						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,5			5,4	6,24	4,4	0,67	25,25						0,01						
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	80	0,05	0,01				9	29,26	6,3	0,5	41,85						0,1						
Итого за Обед	610	23,44	41,39	115,34	926,92	0,57	0,22	7,3	302,09	0,58	65,37	330,34	82,33	4,51	550,24						0,02						
Выпечка изюмная	100	11,28	13,77	39,16	355,43	0,12	0,25				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14						0,04						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							0,02						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8						0,01						
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,46	161,34	31,37	6,81	411,14						0,01						
Итого за День	1765	63,96	93,95	291,58	2242,11	1,64	0,86	19,47	464,14	1,75	231,99	956,47	313,81	20,08	1657,11						0,05						

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б			У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У														Е	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250/7	257	6,09	13,47	45,84	377,98	0,17	0,22	1,57	80,72	0,21	168,84	297,86	46,98	1,08	263,69	0,01	0,03				199	
Сыр пармезан	10	2,9	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	6,4	4,5	0,1	9,5						7	
Какао на молоке	209	3,14	3,33	17,68	115,42	0,04	0,16	6,59	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	208,66	0,01	0,02				416	
Батон подорожаный	35	2,65	1,02	17,99	9,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,56	0,42	32,2							
Людло	109	0,4	0,4	9,5	47	0,03	0,02	18			16	11	9	2,2	27,8						385	
Итого за Завтрак	602	16,86	20,83	91,31	626,5	0,28	0,44	18,33	128,62	0,74	417,01	421,83	80,03	4,51	790,05	0,02	0,05					
Борщ со свежим капустом, картофелем	260	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	20,07	299,31		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31						63	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	392,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	187,3	28,1	2,23	275,36					0,03		
Макaronные изделия отварные	180	8,56	5,19	54,64	299,69	0,13	0,34		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	86,93						118	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	3,24	4,4	0,87	25,25				0,1		218	
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				0,02	0,01	411	
Итого за Обед	605	27,31	43,01	116,64	964,75	0,67	0,26	26,97	342,57	0,72	110,64	337,62	81,78	6,31	881,6				0,02	0,01		
Выпеченое изделие	500	11,28	19,77	39,15	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04				405	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	11	8	2,8							418	
Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8						305	
Итого за Полдник	400	12,65	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05					
Итого за день	1 807	55,85	78,21	277,31	2 055,03	1,12	0,99	55,3	591,34	2,47	596,1	920,79	211,18	17,93	2 082,79	0,03	0,23				0,08	

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б			У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У														Е	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Грудка из телятины с джемом 140/50	199	22,88	8,53	60,35	411,65	0,09	0,36	1,93	99,1	0,57	215,46	284,32	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04				249	
Чай с лимоном	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,29	6,24	4,4	0,85	25,1				0,1		411	
Батон подорожаный	80	4,5	1,74	30,64	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8							
Итого за Завтрак	550	27,98	10,92	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,15				305	
Суп картофельный с горохом	280	7,85	4,9	34,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,87	564,76				0,01		87	
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				0,03		118	
Чай с лимоном 200/5	405	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25				0,1		411	
Хлеб ржаной	80	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03	0,02		
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,87	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,59	0,38	49,24				0,01			
Итого за Обед	805	28,36	41,79	130,68	1 013,79	0,34	0,32	19,88	780,19	0,54	106,77	415,49	123,34	6,61	1 061,09				0,15		0,05	
Выпеченое изделие	100	11,39	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	39,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04				405	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	11	8	2,8							418	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8						305	
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05					
Итого за день	1 755	69,22	85,98	311,35	2 195,39	1,2	1	41,11	940,64	2,12	423,35	919,39	214,01	18,52	2 032,26	0,02	0,35				0,07	



