

День 2

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	Завтрак Бутерброд с сыром	30/30	11.40	14.80	22.80	265.00	0.04	0.33	0.50	0.38	418.60	320.40	18.75	0.45
114	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/10	4.40	5.20	18.60	134.10	0.05	0.43	0.08	0.13	110.14	109.20	22.77	0.39
627	Какао с молоком	200	2.90	2.90	17.20	102.80	0.02	0.80	0.00	0.20	86.10	89.20	12.40	0.50
	Зефир шоколадный	60	4.00	12.30	68.40	421.00	0.00	0.00	0.00	0.10	46.00	97.00	36.00	2.50
	Итого		22.70	35.20	127.00	922.90	0.11	1.56	0.58	0.81	660.84	615.80	89.92	3.84
	Обед													
	Огурец свежий	60	0.80	0.10	2.80	15.00	0.03	10.00	0.01	0.10	23.00	14.00	42.00	0.60
64	Суп картофельный с фасолью, цыпленком	200/20	6.06	7.09	17.00	142.39	0.17	0.88	0.16	0.26	82.00	108.00	51.00	0.89
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3.60	0.90	16.20	87.30	0.12	0.00	0.06	0.23	10.40	85.00	57.52	1.92
189	Котлета из мяса птицы, соус томатный	80/5	23.05	21.83	2.60	197.40	0.03	0.00	0.01	0.80	11.00	129.00	19.00	2.40
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0.46	0.00	27.00	106.00	0.01	0.01	0.01	1.68	57.00	18.00	7.00	0.49
	Банан	1штг	1.50	0.20	21.80	95.00	0.04	16.00	0.02	0.30	300.00	34.00	25.00	0.80
	Вафли	50	5.50	27.00	58.00	250.00	0.02	0.00	0.10	0.30	8.00	18.00	5.00	0.75
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.35	12.30	60.00	0.05	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.00
	Итого		42.95	57.47	157.70	953.09	0.47	26.89	0.37	3.67	499.50	442.90	220.32	8.85

День 5

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
	Сыр порционный	40	24.50	28.50	12.10	355.00	0.04	0.10	0.05	0.12	122.00	330.40	46.60	0.03				
112	Каша пшеничная молочная	200/10	4.20	8.00	18.50	155.00	0.10	2.10	0.01	2.30	74.00	98.60	29.30	0.80				
	Батон «Нарезной»	30	7.60	2.90	51.60	262.00	0.11	0.00	0.00	1.70	19.00	65.00	13.00	1.20				
627, 628	Чай с сахаром, с лимоном	200/10	0.20	0.06	15.01	57.00	0.00	10.00	0.00	0.01	8.05	9.79	5.24	1.10				
	Пирожок с начинкой	60	12.70	7.30	33.20	250.00	0.12	0.00	0.00	1.60	21.00	109.00	31.00	1.60				
	Итого		49.20	46.76	130.41	1079.00	0.37	12.20	0.06	5.73	244.05	612.79	125.14	4.73				
	Обед																	
16	Салат из свежей капусты и яблоком	80	1.60	5.00	9.00	86.30	0.03	35.40	0.02	2.20	47.30	32.40	18.40	1.20				
131	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясными фрикадельками	200/20/10	1.30	1.70	8.80	53.30	0.05	5.10	0.40	0.60	11.00	37.10	13.70	0.50				
200	Картофель отварной с зеленью	150/3	2.70	5.90	12.90	112.00	0.10	14.00	0.01	1.60	28.30	74.40	24.10	0.90				
309	Рыба тушеная с овощами в томате	80/50	14.40	3.70	8.50	122.70	0.10	9.20	0.90	1.80	30.00	148.30	25.70	0.90				
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.50	45.00	0.04	8.00	0.00	0.40	28.00	28.00	16.00	5.60				
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.35	12.30	60.00	0.05	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.00				
	Фрукты	1шт	0.80	0.20	7.50	33.00	0.06	38.00	0.01	0.20	155.00	17.00	11.00	0.10				
	Итого		22.78	16.85	70.50	512.30	0.43	109.70	1.34	6.80	307.70	374.10	122.70	10.20				

День 6

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
	Блинчики с начинкой	160/3	3.80	6.50	36.50	220.00	0.03	1.55	0.06	1.87	76.40	51.52	12.34	0.75				
	Йогурт	125	5.00	1.80	8.50	70.00	0.03	0.60	0.01	0.12	95.00	124.00	15.00	0.10				
627, 628	Чай с сахаром, с лимоном		9.00	8.36	60.01	347.00	0.06	12.15	0.07	2.00	181.19	183.57	32.58	1.95				
	Итого																	
	Обед																	
	Помидор свежий	60	0.90	0.20	3.80	20.00	0.00	13.70	0.04	0.50	26.00	10.00	11.00	0.30				
64	Суп картофельный с бобовыми и мясными фрикадельками	200/20	2.70	2.40	10.80	73.70	0.11	0.65	0.07	0.10	59.10	28.65	22.14	1.68				
227	Рис припущенный	150	3.10	0.80	24.90	127.52	0.08	0.00	0.00	0.26	104.60	15.98	37.71	0.67				
219	Печень говяжья по-строгановски	80/50	18.30	9.10	7.60	186.90	0.26	11.80	0.01	3.04	352.70	31.73	19.72	7.23				
	Напиток фруктовый	200	0.00	0.00	6.00	24.00	0.03	0.50	0.00	0.06	1.20	2.00	1.00	0.30				
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.35	12.30	60.00	0.05	0.00	0.00	0.00	36.90	8.10	13.80	1.00				
	Фрукты	1шт	0.80	0.20	7.50	33.00	0.06	38.00	0.01	0.20	17.00	155.00	11.00	0.10				
	Конфета шоколадная	22	2.84	4.18	40.72	212.00	0.01	0.03	0.08	0.01	1.60	5.60	1.60	0.02				
	Итого		30.62	17.23	113.62	737.12	0.59	64.68	0.21	4.17	599.10	257.06	117.97	11.30				

День 7

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
3	Бутерброд с маслом	30/10	3.80	14.20	48.70	231.00	0.08	15.09	0.09	0.90	22.81	49.40	19.68	1.10				
114	Каша молочная «Дружба»	200/10	4.20	8.00	18.50	155.00	0.10	2.10	0.01	2.30	74.00	98.60	29.30	0.80				
627	Какао с молоком	200	2.90	2.90	17.20	102.80	0.02	0.80	0.00	0.20	86.10	89.20	12.40	0.50				
	Пастила ванильная	60	0.50	0.00	80.00	324.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.00	71.00	7.00	1.60				
	Итого		11.40	25.10	164.40	812.80	0.20	17.99	0.10	3.40	203.91	308.20	68.38	4.00				
	Обед																	
295	Огурец свежий	60	0.80	0.10	2.80	15.00	0.03	10.00	0.01	0.10	23.00	14.00	42.00	0.60				
265	Солянка по-домашнему со сметаной	250/10	4.90	2.50	3.10	54.60	0.07	2.43	0.06	0.51	16.15	44.20	16.65	0.50				
189	Макаронные изделия отварные	150	3.68	3.53	25.55	140.73	0.05	0.03	0.00	0.36	7.59	71.43	9.60	0.61				
588	Котлета из мяса птицы, соус томатный	80/50	23.05	21.83	2.60	197.40	0.03	0.00	0.01	0.80	11.00	129.00	19.00	2.40				
	Компот из кураги	200	0.70	0.00	6.80	31.20	0.01	0.23	0.01	0.79	26.25	19.60	15.24	0.45				
	Банан	1шт	1.50	0.20	21.80	95.00	0.04	16.00	0.02	0.30	300.00	34.00	25.00	0.80				
	Пирожное	50	5.50	27.00	58.00	250.00	0.02	0.00	0.10	0.30	8.00	18.00	5.00	0.75				
	Итого		40.13	55.16	120.65	783.93	0.25	28.69	0.20	3.16	391.99	330.23	132.49	6.10				

День 8

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
	Сыр порционный	30	24.50	28.50	12.10	355.00	0.04	0.10	0.05	0.12	122.00	330.40	46.60	0.03				
	Масло сливочное	10	0.28	99.48	0.00	876.00	0.00	0.00	0.01	2.80	4.00	3.00	0.00	0.00				
112	Каша пшённая молочная	200	4.20	8.00	18.50	155.00	0.10	2.10	0.01	2.30	74.00	98.60	29.30	0.80				
627, 628	Чай с сахаром, с лимоном	200/10	0.20	0.06	15.01	57.00	0.00	10.00	0.00	0.01	8.05	9.79	5.24	1.10				
	Баган «Нарезной»	30	7.60	2.90	51.60	262.00	0.11	0.00	0.00	1.77	189.00	65.00	13.00	1.20				
	Вафли	30	5.50	27.00	58.00	250.00	0.02	0.00	0.10	0.30	8.00	18.00	5.00	0.75				
	Итого		42.28	165.94	155.21	1955.00	0.27	12.20	0.17	7.30	405.05	524.79	99.14	3.88				
	Обед																	
16	Салат витаминный	1/100	1.40	7.70	10.30	113.70	0.04	9.99	0.05	1.10	34.00	38.22	13.00	0.85				
45	Суп вермишелевый с мясом цыпленка	200/20	4.10	4.40	4.00	72.90	0.02	1.35	0.01	0.76	10.28	113.79	8.80	0.34				
444	Цыпленок в соусе	150	19.70	9.80	0.20	170.00	0.06	2.30	0.00	0.28	10.00	145.00	20.00	0.99				
204	Картофельное пюре	150	2.70	5.90	12.90	112.00	0.10	14.00	0.01	1.60	28.30	74.40	24.10	0.90				
274	Кисель плодово-ягодный	200	0.00	0.00	12.50	48.80	0.00	0.97	0.00	0.00	4.90	4.30	0.92	0.10				
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.35	12.30	60.00	0.05	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.00				
	Молочный шоколад	50	2.80	34.18	40.72	554.00	0.08	0.00	0.02	0.80	352.00	309.00	68.00	1.50				
	Итого		32.68	62.33	92.92	1131.40	0.36	28.61	0.09	4.54	447.58	721.61	148.62	5.68				

День 9

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
2	Бутерброд с ветчиной	30/30	6.50	11.50	9.00	160.00	0.77	0.00	0.06	0.60	17.00	157.00	18.00	1.40
47	Лапша молочная	200/5	5.48	8.00	14.41	142.80	0.07	1.70	0.08	0.42	98.42	93.95	21.90	0.28
637	Кофейный напиток на молоке	200	4.90	2.50	77.50	360.00	0.41	0.00	0.01	0.01	58.00	580.00	244.00	4.60
	Мармелад	60	0.10	0.00	76.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	16.00	2.00	0.40
	Итого		16.98	22.00	176.91	892.80	1.25	1.70	0.15	1.03	177.42	846.95	285.90	6.68
Обед														
	Помидор свежий	60	0.90	0.20	3.80	20.00	0.00	13.70	0.04	0.50	10.00	26.00	11.00	0.30
56	Суп рыбный	200/20	3.00	1.60	7.50	56.30	0.05	3.91	0.07	0.60	10.23	29.40	12.48	0.47
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.60	0.90	116.20	87.30	0.12	0.00	0.06	0.23	10.40	85.00	57.52	1.92
401	Гуляш из мяса говядины	80/50	11.10	14.30	1.90	180.70	0.04	1.23	0.00	2.42	9.88	117.70	14.82	1.68
652	Напиток из плодов шиповника	200	0.20	0.10	11.90	50.00	0.00	55.00	0.00	0.40	7.00	1.00	2.00	0.30
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.35	12.30	60.00	0.05	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.00
	Фрукты	1шт	0.80	0.20	7.50	33.00	0.06	38.00	0.01	0.20	155.00	17.00	11.00	0.10
	Итого		21.58	17.65	161.10	487.30	0.32	111.84	0.19	4.35	210.61	313.00	122.62	5.77

День 10

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
	Пирожок с начинкой	60	12.70	7.30	33.20	250.00	0.12	0.00	0.00	1.60	21.00	109.00	31.00	1.60				
91	Каша манная молочная	200	8.05	21.04	35.52	361.00	0.12	0.00	0.02	0.13	24.00	118.30	9.90	0.31				
	Йогурт	125	5.00	1.80	8.50	70.00	0.03	0.60	0.01	0.12	124.00	95.00	15.00	0.10				
627	Какао с молоком	200	2.90	2.90	17.20	102.80	0.02	0.80	0.00	0.20	86.10	89.20	12.40	0.50				
	Итого		28.65	33.04	94.42	783.80	0.29	1.40	0.03	2.05	255.10	411.50	68.30	2.51				
	Обед																	
	Огурец свежий	60	0.80	0.10	2.80	15.00	0.03	10.00	0.01	0.10	23.00	14.00	42.00	0.60				
46	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	200/20/10	2.10	1.90	2.90	41.60	0.03	11.06	0.12	0.24	15.29	25.00	8.80	0.36				
200	Картофель отварной с зеленью	150/3	2.70	5.90	12.90	112.00	0.10	14.00	0.01	1.60	28.30	74.40	24.10	0.90				
656	Биточки рыбные	80	11.80	6.10	2.70	112.80	0.07	0.50	0.06	0.30	25.90	123.90	22.60	0.70				
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.50	45.00	0.04	8.00	0.00	0.40	28.00	28.00	16.00	5.60				
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.35	12.30	60.00	0.05	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.00				
	Фрукты	1шт	0.80	0.20	7.50	33.00	0.06	38.00	0.01	0.20	155.00	17.00	11.00	0.10				
	Печенье	50	3.10	21.20	70.80	282.00	0.01	0.00	0.05	0.15	9.00	2.50	3.50	0.38				
	Итого		23.28	35.75	123.40	701.40	0.39	81.56	0.26	2.99	292.59	321.70	141.80	9.64				