





Четвертый день первой недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Витамин	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,25	10,73	2,74	222,49	0,22	0,06	0,39	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	233,07	26,75	0,03	0,05	210	2017									
КРЕЧЕНЬЕ САХАРНЫМ	100	4,08	4,77	47,07	199,28	0,00	0,10	0,06	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК-11	2024									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ПООТ										
Итого за прием пищи:	500	19,25	16,56	83,8	592,3	13,46	0,22	0,49	0,27	2,65	144,62	317,76	46	4,72	403,86	30,35	0,05	0,07											
Обед																													
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	290/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	25,33	27,47	10,32	0,60	69,22	1,15	0,01	0,01	114	2017									
ЖАРЕНЕ ПО-ДОМЦАНЦЕВУ	280	18,24	17,62	60,00	478,39	19,41	0,24	0,19	0,20	0,00	46,30	184,11	59,92	3,03	1452,13	12,86	0,00	0,07	299	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,06	14,59	59,32	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	ПООТ										
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	745	23,7	23,7	100,5	715	20,16	0,33	0,24	0,4	0	89,31	240,75	80,51	5,37	1580,18	15,11	0,01	0,08											
Всего за день:		42,35	40,25	184,3	1297,3	33,62	0,55	0,73	0,67	2,65	232,93	590,51	126,51	10,08	1994,03	45,46	0,06	0,15											

Пятый день первой недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Витамин	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	9,16	13,79	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,08	23,25	84,28	18,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	64	2010									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,29	59,92	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ПООТ										
Итого за прием пищи:	500	15,4	19,7	67,37	504,08	12,81	0,34	0,21	0,06	0,15	89,36	213,73	68,21	3,77	1094,67	14,62	0	0,08											
Обед																													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,76	11,98	109,18	7,78	0,08	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017									
ГУРШИ БОЛОНЬЕЗЕ	90	13,06	16,94	26,91	275,16	3,73	0,22	0,09	0,08	0,00	22,27	94,54	24,73	1,35	341,56	6,05	0,00	0,04	ТТК-121	2025									
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,94	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017									
ЧАЙ С ЛИМОННИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК-11	2024									
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ПООТ										
Итого за прием пищи:	735	23,1	27,7	100,23	712,02	24,75	0,33	0,2	0,64	0,08	103,09	173,13	69,34	4,38	730,17	13,16	0	0,07											
Всего за день:		38,5	47,4	187,6	1216,1	37,56	0,67	0,41	0,7	0,23	192,45	386,86	128,15	8,15	1824,84	27,78	0	0,15											

Первый день вторая неделя

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		В1, мг		В2, мг		А, мкг		Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Мg, мг		Fe, мг		К, мг				I, мг		Se, мг		F, мг	
						Завтрак	Обед	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер			Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ НА РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	309,14	0,55	0,06	0,16	0,04	0,08	143,68	195,70	39,98	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017													
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАРЕНО-КОМБИНИРОВАННЫМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,12	2,61	16,96	112,64	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,29	20,05	10,89	0,66	43,23	1,19	0,00	0,00	6	2017													
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,18	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,03	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	376	2017													
БАГОН НАРЯЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,08	1,16	20,56	105,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,60	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ														
Итого за прием пищи:	550	15,59	15,8	76	887,5	0,59	0,17	0,21	0,04	0,08	171,92	235,17	69,59	2,87	360,38	14,65	0,01	0,03															
Обед																																	
ЦУЛИ С СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,88	5,78	8,95	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017													
ГУЛЯШ	90	12,12	11,13	29,55	222,83	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	280	2017													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,99	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,05	22,15	187,34	125,74	4,41	254,09	2,28	0,00	0,02	171	2017													
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПОДРОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,69	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	15,09	3,96	4,73	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	342	2017													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ														
Итого за прием пищи:	720	24,32	23,7	110,52	712	15,12	0,39	0,31	0,28	0,06	106,74	355,16	189,16	8,23	887,08	12,99	0,01	0,12															
Всего за день:	3591	39,51	39,5	186,52	1293,5	15,81	0,56	0,52	0,32	0,16	276,66	591,33	238,85	11,1	1247,46	27,64	0,02	0,15															

Второй день вторая неделя

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		В1, мг		В2, мг		А, мкг		Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг				I, мг		Se, мг		F, мг	
						Завтрак	Обед	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер			Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,16	10,29	21,41	281,68	0,05	0,01	0,05	0,08	0,00	159,82	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	2017													
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	376	2017													
КОТЛЕТКА СЫРНАЯ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ														
КОТЛЕТКА СЫРНАЯ	50	4,20	4,40	27,58	168,40	0,00	0,05	0,03	0,01	0,06	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017													
КРЕКЕРЫ САХАРНЫЕ	585	16,95	15,99	77,99	587,5	0,09	0,07	0,09	0,07	0,14	181,86	118,5	20,6	1,4	97,57	1,17	0,01	0,02															
Обед																																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ ДУШЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017													
КОТЛЕТКА МОСКОВСКАЯ	90	12,37	16,67	29,79	282,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	205,30	4,52	0,00	0,03	270	2017													
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,43	4,93	23,34	151,48	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	82,28	32,66	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2017													
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТРК-27	2024													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ														
Итого за прием пищи:	715	23,27	27,17	102,32	716,88	16,19	0,61	0,28	0,24	0,07	80,7	144,83	299,87	94,03	5,8	1659,66	19,56	0,00	0,11														
Всего за день:	4032	43,08	43,08	180,3	1289,39	16,28	0,89	0,39	0,31	0,21	296,99	418,37	114,63	7,2	1697,23	20,73	0,01	0,13															



