

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
431	Каша пшеничка вязкая с/м	200/10	5,2	3,4	30,8	184	0,1	0,3	0,3	1	2	1	2	3	
99	Колбаса п/к порц.	30	5	8,8	8,2	134,8	0	0,2	0,1	0	0,5	1,1	0	0	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	38	3,1	0	190	0,9	3	1	4	1	
	Яблоко	150	0,45	0	12,9	60	0	13,2	0	0	21,1	0	0	2,9	
Обед															
49	Огурец свежий порционный	100	1,5	4	11	86	1,8	1	1	3	0,4	0,5	0,1	1	
124	Щи со св. капустой и с карт.	250	12,6	7,2	12,4	155	2	4	3	0,2	0,9	0,1	3,4	4,9	
437	Гуляш	50/50	15,3	5,9	3,9	132	0,7	4,8	1,2	3	0,7	0,5	1,5	1,7	
508	Гречка рассып.	200	5,1	9,1	34,2	244,5	0,1	3,2	2,3	0,5	0,6	1	1	0	
639	Компот из с/ф	200	0,5	0	31,4	124	0,8	0,6	0,1	0	8,1	0	0	0	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего: 1 день		66,25	45,6	253	1665,3	8,81	27,3	198	9,7	68,1	70,2	26	18	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
302	Каша рисовая с/м	200/10	5,2	3,4	30,8	184	0,1	0,3	0,3	1	2	1	2	3	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,4	1	0,3	3	0	0	0	4	
96	Масло порц.	30	1,1	9	6,8	115	0,1	0	0	0	2,4	0	0	0,2	
Обед															
	Огурец соленый	100	1,3	5	8	84	4,5	0,8	1	0	0,7	0	0	1	
138	Суп с карт. с рыбой и перлов.	250	9,9	7,3	14,3	164	1	3	1	4	1	0	0,9	0	
436	Жаркое по-домашнему	50/150	11,9	16,9	27,8	313	12	1	0,4	0,3	1	0	0	0,5	
	Сок яблочный	200	1	0	21,2	88	0	1,6	0	0	12,6	0	0	2,5	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего: 2 день		60,8	58,4	234,9	1708	18,31	7,7	3	9,4	50,5	66	16,9	14,7	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
366	Запеканка творожная со сгуц.	200/20	22,5	19,9	20,6	359	0,9	1,1	4,1	0,5	30	0,4	0,1	0,8	
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	78	0	3	0	9	0	0,9	0,2	1	
	Фрукты	150	0,6	0	17,2	76	0	13,2	0	0	21,1	0	0	2,9	
Обед															
45	Помидор порц. свежий	100	1	7,2	4	58	1,1	0,8	0,2	1	1	0	0	3	
110	Свекольник с карт. и кап.	250	12,6	7,2	12,4	155	2	4	3	0,2	0,9	0,1	3,4	4,9	
511	Рис отварной	200	3,6	6	36,7	219	0,6	0,5	0,1	0,9	0,6	1	0	0,7	
493	Птитца тушенная в/с	80/50	16,7	9,7	0,5	156	0,8	1	0,8	0,2	0,1	3	1	0,2	
531	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	30,6	118	0,4	4,6	0,8	0,8	14,8	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего: 3 день		79,1	58,8	232,5	1726	6,01	28,2	9	13,7	99,3	70,4	18,7	17,1	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
302	Каша пшенная вязкая с/м	200/10	6	3,4	27,2	170	0,9	0	0,3	0,5	23	0	0	0	
684	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,1	0,8	0	0	173,4	0,8	0	0,3	
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	0	0	1,7	
Обед															
	Огурец соленый	100	1,3	7,4	8,5	106	1,8	1	1	3	0,4	0,5	0,1	1	
132	Россольник ленинградский.	25/250	13,9	6,6	22,2	197	7,9	4,5	6	2	0	1	0,3	0,9	
388	Биточки рыбные	80	9,9	1,3	3,7	54	4,5	5	0,7	0,5	12,8	0	0	1,1	
520	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	164	0,6	0,2	0,5	0,1	20	0	0	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	38	0	3	0	0	0	0,9	0,2	1	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего: 4 день		54,5	48,5	214,6	1476	15,9	14,5	8,5	6,1	261	3,2	0,6	9,2	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне - зимний

	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	516	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,1	3,2	2,3	0,5	0,6	1	1	0
	413	Сосиска	50	6	12	1	136	0	108,63	0	0	0,5	1,1	0	0,97
	96	Масло порц.	30	1,1	9	6,8	115	0,1	0	0	0	2,4	0	0	0,2
	693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,4	1	0,3	3	296,9	0	0	4
Обед															
	49	Огурец свежий порц.	100	1,4	4,9	10,8	66	0,4	0,2	0,5	0	0	0	0	0,1
	139	Суп гороховый	25/250	18,5	7,8	22,1	225	7,9	0,8	0	0	0	0	0	9
	485	Голубцы ленивые	200	8,6	6,7	6,6	125	0,7	1,9	3,4	3,2	1,7	2,3	2,1	6
	639	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	14	9	0	0	13,1	0	0	0,8
		Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4
		Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
		Всего: 5 день		55,5	40,6	203,4	1352	23,71	12,9	4,2	7,3	344,9	67,3	16,1	23,6

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
302	Каша ячневая вязкая с/м	200/10	6,2	3,6	27,2	172	0,9	0	0,3	0,5	23	0	0	0	
97	Сыр порц.	30	4	4	4,1	54	0,8	0	1,1	3,7	23	2	0	0	
31	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	190	0	0,5	0	0	117,5	0	0	0,9	
769	Булочка домашняя	100	7,1	13,2	60,9	294	0	5,6	0	0	49,5	0	0	0,9	
Обед															
45	Помидор свежий порц.	50	0,6	7,1	3	79	0	9,9	0	0	22,7	0	0	1	
110	Борщ	25/250	12,6	7,2	12,4	155	2	4	3	0,2	0,9	0,1	3,4	4,9	
443	Плов	50/150	11,9	16,9	27,8	313	12	1	0,4	0,3	1	0	0	0,5	
	Сок виноградный	200	0,6	0	31,4	124	0,3	0,6	0,1	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
Всего: 6 день			68,3	64,2	292,5	1888	16,21	21,6	4,9	5,8	268,4	67,1	17,4	11,7	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
302	Каша молочная рисовая	200/10	5,2	3,4	30,8	184	0,1	0,3	0,3	1	2	1	2	3	
96	Масло порц.	30	1,1	9	6,8	115	0,1	0	0	0	2,4	0	0	0,2	
337	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	38	0,1	0	0	0	1	0	0,1	0	
Обед															
49	Огурец свежий порц.	100	1,4	4,9	10,8	66	0,4	0,2	0,5	0	0	0	0	0,1	
140	Суп картофельный с мак. и курс	25/250	9,3	8	14,6	121,3	0,8	1,1	0,5	3,2	3	0,4	0,4	4	
450	Шницель рубленый запеч.	80	26	13,3	11,2	271	0,1	0,4	0,3	0,3	1,1	1,2	2,1	5	
508	Гречка отварная	200	5,1	9,1	34,2	244,5	0,1	3,2	2,3	0,5	0,6	1	1	0	
631	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3	0,6	0,1	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего: 7 день		74,4	59,5	248,3	1733,8	2,21	5,8	4	6,1	40,9	68,6	19,6	15,8	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
366	Запеканка творожная со сгуц.	200/20	22,5	19,9	20,6	359	0,9	1,1	4,1	0,5	30	0,4	0,1	0,8	
	Йогурт 2,5%	125	6	12	8,2	169	0,1	1	0	0	216	0	0	0,2	
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	38	0,1	0	0	0	1	0	0,1	0,5	
Обед															
	Огурец соленый	50	0,5	3,6	2	29	0,1	35	6	1	2	4	0	0	
135	Суп овощной с мясом	250	12,9	6,4	12,1	150	4,5	0,8	1	0	0,7	0	0	1	
520	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	164	14	58	0,9	5	0,9	0	0	1,2	
374	Рыба запеченая	100	9,9	1,3	0	54	45	5	0,7	0,5	0,9	0	0	1,1	
	Фрукт	150	0,5	0	27,4	109	12	0	1	0	0,5	0	0,4	0	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	38	0,1	0	0	0	1	0	0,1	0,5	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
Всего: 8 день			76,3	57,2	215,4	1617	77,01	100,9	13,7	8,1	283,8	69,4	14,7	8,8	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
302	Каша геркулесовая вязкая	200/10	5,2	3,4	30,8	184	0,1	0,3	0,3	1	2	1	2	3	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,7	0,4	0	0	30	0	0	0	
96	Масло порц.	30	1,1	9	6,8	115	0,1	0	0	0	2,4	0	0	0,2	
	фрукт	150	0,5	0	27,4	109	12	0	1	0,9	0	0	0,4	0	
Обед															
45	Помидор свежий порц	100	1,3	7,4	8,5	106	7	0,8	0,9	0	0	0	0	0	
181	Уха с перловой крупой	25/250	9,3	8	14,6	121,3	0,8	1,1	0,5	3,2	3	0,4	0,4	4	
495	Котлета натур. из филе птицы	80	10,62	10,36	10,29	256					74,65		22,03	7	
516	Макароны отварные	200	10,4	12,3	9,8	193	0,1	0,4	0,3	0,3	1,1	1,2	2,1	5	
631	Компот из сухофруктов	200	0	0	3,6	118	0,4	46	0,8	0,8	8,1	0	0	0	
	Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4	
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего: 9 день		63,72	62,66	237,49	1899,3	21,41	49	3,8	7,3	152,05	67,6	40,93	22,7	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне - зимний

	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	302	Каша вязкая манная с/м	200/10	6	3,4	30,8	184	0,1	0,3	0,3	1	2	1	2	3
	630	Чай с лимоном	200	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	1	0	0,1	0
	99	Колбаса п/к	30	3,9	24	16,5	102	0	0	0	0	6,9	0	0	0,6
Обед															
	49	Огурец свежий порц.	100	1	7,2	4	58	1,1	0,8	0,2	1	1	0	0	3
	139	Суп крест.с курупой рис.мясом	25/250	12,9	6,4	12,1	150	4,5	0,8	1	0	0,7	0	0	1
	541	Рагу из овощей	200	3,45	7,7	16,1	145	0	1,4	0	0	0	0	0	0
	433	Мясо тушеное	80/50	9,82	ноя.91	апр.29	245.00		0.45			86.59		22.94	0.45
		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	88	0,1	1,6	0	0	12,6	0	0,1	2,5
		Хлеб ржаной	72	12,8	6,4	44	272	0,1	0	0	0	10,8	0	0	2,4
		Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
		Всего: 10 день		71,27	33605	47437,9	1506	6,11	4,9	1,5	3,1	55	66	16,2	13,6

Накопительная таблица на 10 дней

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	66,25	45,6	253	1665,3	8,81	27,3	198	9,7	68,1	70,2	26	18
2 день	60,8	58,4	234,9	1708	18,31	7,7	3	9,4	50,5	6,6	16,9	14,7
3 день	79,1	58,8	232,5	1726	6,01	28,2	9	13,7	99,3	70,4	18,7	17,1
4 день	54,5	48,5	214,6	1476	15,9	14,5	8,5	6,1	261	3,2	0,6	9,2
5 день	60,95	48,4	224,5	1546,8	23,71	26,3	4,3	7,3	366,5	68,4	16,1	26,5
6 день	62,1	54,9	271,2	1740	4,21	20,8	4,5	5,5	273,9	67,1	17,4	12,1
7 день	83,6	59,3	255,8	1837,5	9,31	5,5	3,5	2,9	37,9	68,2	19,2	20,8
8 день	76,3	57,2	215,4	1617	77,01	100,9	13,7	8,1	283,8	69,4	14,7	8,8
9 день	53,1	52,3	227,2	1643,3	21,41	49	3,8	7,3	77,4	67,6	18,9	15,7
10 день	62,55	55,7	198	1523,8	6,11	5,8	1,3	2,1	262,6	66,1	14,2	10,2
Итого	659,3	539,1	2327,1	16483,7	190,8	286,0	249,6	72,1	1781,0	557,2	163	153,1
Итого в день	6,59	5,39	24,43	165	1,9	2,86	2,49	7,2	17,8	5,57	1,6	1,53

