

День/неделя: Вторник-1																		
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																		
71М	Подпарировка из свежих овощей (огурцы)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
260М/СД	Гуаш из говядины, 50/50	100	0,3	16,58	12,90	3,60	197,34	0,06	4,60		2,62	11,81	159,86	22,78	2,40			
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11			
382М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98			
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15			
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05	0,00	0,00	0,30	8,70	45,00	14,10	1,17			
Итого за Завтрак		690	5,4	31,79	20,77	64,65	578,01	0,54	67,10	16,12	3,64	216,88	547,46	280,75	8,94			
Второй завтрак																		
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70			
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75				
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10			
Обед																		
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,6	1,31	5,18	6,61	79,59	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,00			
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	1,6	6,73	4,58	19,73	147,25	0,24	11,99	238,50	2,03	45,57	116,25	39,94	2,12			
25М/СД	Жаркое по-домашнему	280	2,4	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47			
342М/СД	Компот из свежих груш	200	0,3	0,16	0,12	4,13	18,80	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,92			
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76			
Итого за Обед		875	6,2	41,69	23,43	74,96	681,92	0,70	78,38	593,25	8,86	149,17	536,22	150,30	9,26			
Ланч																		
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70			
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75				
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
Итого за Ланч		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10			
Всего за Вторник-1				88,20	59,40	215,67	1774,09	1,53	189,14	747,65	18,60	800,77	1467,34	523,30	28,40			

День/неделя: Среда-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда порции	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
241К/СД	Пудинг творожный с йогуртом, 170/30	200	1,6	34,47	12,81	18,95	335,54	0,09	0,92	89,76	0,36	282,70	368,62	41,54	0,98
376М	Чай	200	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,82
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Завтрак		595	4,3	38,04	13,95	51,49	495,15	0,21	16,02	97,26	1,11	324,70	460,86	80,59	6,86
Второй завтрак															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Обед															
94К/СД	Салат Мозайка	100	0,8	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 240/10	250	0,9	2,20	4,67	10,77	95,04	0,06	21,55	206,50	1,78	46,10	57,79	26,13	1,18
ТТК б/н/31М/СД	Котлета «Мягкая» с соусом сметанным с томатом, 80/30	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2558,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	1,2	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
457К	Компот из черной смородины	200	0,2	0,20	0,04	2,31	7,60	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого за Обед		885	5,6	26,89	25,09	66,94	603,20	0,54	94,66	7213,98	8,11	164,98	528,69	179,41	9,77
Полдник															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Всего за Среда-1				81,25	53,45	185,29	1576,51	1,15	266,34	7429,52	15,33	1000,40	1397,21	410,26	18,43

День/неделя: Четверг-1															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
71М	Подфаршировка из свежих овощей (помидоры)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
320К/СД/330М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40
321М/СД	Капуста тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10
15М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
		610	3,4	38,95	18,51	41,07	489,35	0,34	117,80	169,30	3,03	430,29	522,12	116,06	5,55
Второй завтрак															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
Итого за Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
Обед															
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,6	0,97	6,16	7,18	90,35	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,05
96М/СД	Распльняк ленинградский на курином бульоне	250	1,4	3,17	4,41	17,20	121,63	0,11	16,96	241,79	1,98	28,86	81,34	27,27	1,11
234М/СД/330М/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28
199М	Пюре из бобовых с маслом	180	3,6	20,74	5,07	43,36	301,97	0,73		20,00	0,68	107,28	298,13	96,45	6,15
342М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
Итого за Обед	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
		885	8,3	39,17	23,32	99,77	770,12	1,11	28,67	1538,98	9,51	243,76	674,23	218,23	12,23
Полдник															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
Итого за Полдник	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
Всего за Четверг-1				92,83	57,03	216,90	1773,63	1,73	190,13	1846,56	18,64	1108,77	1580,01	476,55	27,99

Дневник: Питание-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																				
	Поджаривка из овощей (горошек зеленый)	60	0,3	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42					
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	250	2,3	21,00	11,58	27,98	296,14	0,20	30,95	24,00	2,85	79,16	158,06	50,89	1,65					
377/М/СД	Чай с лимоном	207	0,0	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86					
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76					
Итого за Завтрак		712	5,4	26,49	12,85	64,64	482,13	0,39	54,85	61,50	3,74	135,96	289,04	103,38	7,99					
Второй завтрак																				
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70					
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75						
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20					
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90					
Обед																				
67/М/СД	Винегрет овощной	100	0,6	1,29	7,17	7,51	100,69	0,05	9,60	241,60	3,23	23,00	42,33	19,50	0,80					
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	1,0	3,05	6,29	11,82	116,68	0,09	21,66	251,64	2,40	43,22	67,85	24,28	0,95					
294/М/СД/331/М/СД	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом, 80/30	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92					
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая	180	3,1	5,30	8,59	37,61	249,10	0,07		44,00	0,73	25,22	184,45	22,48	1,04					
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64					
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76					
Итого за Обед		885	8,1	27,26	35,24	97,30	819,18	0,43	34,61	585,36	10,04	163,54	529,65	133,08	7,10					
Полдник																				
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70					
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75						
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20					
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90					
Всего за Питание-1				70,06	62,50	228,79	1779,47	1,23	245,12	765,14	19,89	810,22	1226,35	386,72	16,90					

День/неделя: Понедельник-2

День/неделя: Понедельник-2																	
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																	
174/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	220	4,1	8,50	7,47	49,40	299,12	0,05	1,43	28,00	0,07	137,70	101,92	15,64	0,16		
15М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81		
382/М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98		
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак		645	6,8	29,76	19,61	81,62	627,78	0,24	17,85	72,28	1,46	454,10	485,26	95,25	7,39		
Второй завтрак																	
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70		
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75			
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90		
Обед																	
52М	Салат из свежих отварной	100	0,7	1,43	7,09	8,36	102,84	0,02	9,50		3,18	35,15	40,99	20,90	1,33		
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	1,0	3,05	6,29	11,82	116,68	0,09	21,66	251,64	2,40	43,22	67,85	24,28	0,95		
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	0,3	17,26	9,53	4,02	171,37	0,06	0,87	248,45	0,42	26,53	168,85	24,18	2,33		
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,08	5,38		
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88		
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76		
Итого за Обед		875	7,6	34,98	29,88	91,71	778,24	0,61	36,02	522,09	7,21	142,86	589,75	254,19	12,62		
Полдник																	
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70		
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75			
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90		
Всего за Понедельник-2																	
				81,05	63,89	240,19	1884,18	1,25	209,54	712,65	14,77	1107,67	1482,67	499,70	21,82		

День/неделя: Вторник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
71М	Подпарировка из свежих овощей (супруж)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
244М/СД	Плов из отварной говядины	270	3,5	35,19	19,31	42,58	485,03	0,17	1,65	300,00	3,23	47,30	485,91	63,73	5,25		
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10		
	Хлеб ржаной- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76		
Итого за Завтрак		575	5,6	42,78	22,01	66,97	632,93	0,31	7,37	300,00	3,74	196,27	661,41	107,28	7,41		
Второй завтрак																	
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70		
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75			
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10		
Обед																	
63М/СД	Салат из моркови с курятиой	100	0,8	1,50	0,11	9,57	46,69	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,83		
87М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	0,6	3,04	4,28	7,20	80,68	0,04	33,31	248,74	1,52	60,70	51,47	20,03	0,78		
294М/СД	Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08		
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	1,2	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34		
349М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64		
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76		
Итого за Обед		885	6,0	24,94	21,76	72,30	592,08	0,45	52,27	6130,39	7,45	222,89	459,33	204,87	7,43		
Полдник																	
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70		
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75			
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10		
Всего за Вторник-2				82,44	58,97	215,32	1739,17	1,04	103,30	6568,67	17,30	853,88	1504,40	454,41	25,05		

Дени/меню: Среда-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																		
223М/СД/326М/СД	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 170/30	200	1,5	36,96	13,94	17,75	351,43	0,09	0,96	112,34	0,57	287,29	385,68	45,17	1,21			
377М/СД	Чай с лимоном	207	0,0	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Хлеб ржано-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76			
Итого за Завтрак		602	4,2	40,59	15,08	50,51	513,42	0,22	18,86	119,84	1,34	332,09	479,46	85,06	7,13			
Второй завтрак																		
Смесь из орехов и сухофруктов				25	0,8	2,06	5,55	9,68	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70		
Йогурт				125	0,7	4,50	1,25	8,75	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75			
Фрукты (мандарины)				200	1,3	1,60	0,40	15,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90			
Обед																		
53М/СД	Салат из свежих с зеленым горошком	100	0,7	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31			
151К/СД	Уха Ростовская	250	1,2	8,52	6,45	14,24	149,84	0,18	22,84	9,60	2,52	24,19	122,18	33,84	1,22			
255М/332М/СД	Печень по-строгановски, 50/50	100	0,6	14,13	8,90	7,15	166,40	0,23	25,49	6079,95	2,49	25,35	247,31	16,24	5,23			
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38			
342М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88			
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76			
		875	8,1	37,58	25,95	97,12	776,30	0,89	62,12	6132,95	7,28	115,90	724,08	253,47	15,78			
Полдник																		
Смесь из орехов и сухофруктов				25	0,8	2,06	5,55	9,68	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70		
Йогурт				125	0,7	4,50	1,25	8,75	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75			
Фрукты (мандарины)				200	1,3	1,60	0,40	15,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90			
Всего за Среда-2																		

День/неделя: Четверг-2																
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
71М	Полдариовка из свежих овощей (отрубы)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
292М/СД	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	2,3	33,35	17,98	27,63	409,32	0,30	30,86	892,80	4,39	71,75	329,87	74,05	3,33	
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10	
	Хлеб ржаной- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого за Завтрак		575	4,3	40,94	20,68	52,02	557,22	0,44	36,58	892,80	4,90	220,72	505,37	117,60	5,49	
Второй завтрак																
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70	
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75		
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10	
Обед																
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,5	0,90	13,14	6,51	149,71	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,80	
84М/СД	Ворш с фасолью и картофелем со сметаной, 240/10	250	1,2	3,87	4,34	14,95	116,02	0,11	13,35	186,50	1,59	47,75	96,08	32,85	1,61	
233М/328М/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98	
143М/СД	Рагу из овощей	180	1,5	3,21	3,52	18,39	119,46	0,13	33,70	586,50	1,16	49,22	84,52	36,74	1,23	
342М/СД	Компот из свежих груш	200	0,3	0,16	0,12	4,13	18,80	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,92	
	Хлеб ржаной- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого за Обед		895	5,8	28,62	30,58	69,73	675,98	0,48	63,69	1925,68	9,77	275,11	573,17	177,24	7,29	
Полдник																
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70	
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75		
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10	
Всего за Четверг-2																

Дополнение: Питание-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
	Поджаренная из овощей (горошек зеленый)	60	0,3	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42				
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	250	2,3	21,00	11,58	27,98	296,14	0,20	30,95	24,00	2,85	79,16	158,06	50,89	1,65				
382/М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98				
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76				
Итого за Завтрак		705	5,8	30,41	14,94	69,63	536,30	0,43	53,25	61,62	3,73	253,33	395,46	129,14	8,11				
Второй завтрак																			
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75					
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20				
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90				
Обед																			
46/М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,6	1,31	5,18	6,61	79,59	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,00				
98/М/СД	Суп крестьянский с крутой на курином бульоне	250	1,1	3,44	3,81	13,49	102,38	0,10	20,31	241,36	1,57	40,17	78,10	20,36	1,08				
291/М/СД	Плов из птицы	280	4,0	35,55	16,56	48,14	486,34	0,23	9,22	374,40	5,28	61,03	454,92	65,41	3,45				
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88				
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76				
Итого за Обед		875	7,5	43,43	26,24	90,00	776,20	0,45	57,73	919,01	9,75	155,45	634,87	126,97	8,16				
Полдник																			
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75					
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20				
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90				
Всего за Питание-2				90,16	55,59	226,49	1790,66	1,29	266,64	1098,91	19,59	919,49	1437,98	406,37	18,07				
Итого				853,77	595,52	2168,97	17687,15	13,80	2065,53	29223,00	178,05	9721,65	14811,71	4529,81	226,83				