

и день - среда

№ 'ец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
40	Салат из моркови с ябл.	60	0,52	3,13	4,72	49,16	0,032	4,17		1,5	12,71	26,4	14,11	0,79
58	Борщ с картоф.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,074	10,54		2,41	36,63	64,4	29,95	1,34
608	Биточки мясные	80	11,9	9,0	11,97	176	0,061		0,015	0,7	15,7	120,7	21,9	2,2
317	Макароны отв.	150	5,52	4,52	26,47	168,62	0,055		0,021	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
883	Кисель	200	0,07		31,7	124,52	0,002	0,07		0,02	10,5	6,8	1,33	0,29
	Хлеб пшен., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,72	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,02
	Итого за обед:		24,26	23,97	110,18	752,41	0,326	14,78	0,036	6,41	89,11	328,97	98,73	6,30
	Итого за день:		30,06	28,68	158,41	1011,74	0,464	14,81	0,056	7,02	115,45	448,65	137,18	7,91

4 -й день - четверг

№ 'ец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
107	Салат «яичный»	60	3,2	14,75	1,18	53,2	0,02	1,62	0,2	0,2	17,4	58,4	4,93	0,78
80	Суп картоф. с крупой	250	2,67	2,8	17,14	104,5	0,11	8,25		1,25	24,0	66,7	26,65	0,97
619	Тефтели мясные	60/50	8,2	13,5	12,2	203	0,074	0,79	0,051	0,78	31,6	141,4	19,3	1,6
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,16	112,76	0,041	25,77		2,57	73,19	60,22	27,83	1,09
952	Коф. напиток	200	3,11	2,66	14,14	93,1	0,04	1,3	0,016		125,42	89,78	13,97	0,13
	Хлеб пшен., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,02
	Итого за обед:		24,63	39,23	83,33	689,56	0,387	37,73	0,067	5,61	280,32	490	103	5,1
	Итого за день:		34,32	53,31	130,82	1044,39	0,546	38,9	0,345	6,49	502,29	693,73	114,28	6,7

5-й день - пятница

№ 'ец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,07	56,9	0,03	6,15		1,68	13,92	27,0	12,45	0,5
81	Суп картоф. с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81		2,42	38,08	87,18	35,3	2,0
472	Рыба отварная	80	15,07	0,580	0,66	68,26	0,05	0,58	0,007	0,94	12,5	127,0	9,8	0,4
315	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,7	209,9	0,025		0,021	0,27	1,37	60,6	16,34	0,5
347	Соус	50	0,3	1,76	1,83	24,36		0,14		0,08	5,87		1,42	0,0
868	Компот из с/фруктов	200	0,44	0,03	27,8	113,11	0,002	0,4		0,2	31,79	15,4	5,99	1,2
	Хлеб пшен., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,0
	Итого за обед:		30,12	17,38	112,89	730,27	0,439	13,08	0,028	6,4	112,24	390,69	104,07	5,4
	Итого за день:		41,79	36,84	158,36	1136,97	0,567	15,34	0,276	7,54	227,9	601,37	134,36	9,4

6 – и день - понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
10	Салат из зелёного горошка	60	1,19	2,08	2,5	33,44	0,063	4,4		1,44	12,87	36	12,48	0,41
67	Щи из свеж. капусты	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,035	18,47		2,38	43,33	37,2	22,25	0,8
275	Сосиска отвар.	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1			0,2	17,5	79,5	10	0,9
313	Греча рассыпчатая	150	8,61	6,1	38,68	244	0,209		0,021	0,61	14,82	203,95	135,83	4,56
883	Кисель	200	0,07		31,7	124,52	0,002	0,07		0,2	10,5	6,8	1,33	0,29
	Хлеб пшен., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,02
	Итого за обед:		21,46	25,68	106,07	739,71	0,511	22,94	0,021	5,64	107,73	436,95	192,21	7,5
	Итого за день:		27,26	30,39	154,3	999,04	0,649	22,97	0,041	6,25	134,07	556,63	230,66	9,2

7 -й день - вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
20	Салат из б/к капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,014	19,48		1,39	22,42	14,8	9,1	0,31
76	Рассольник «Ленинградский»	250	2,0	5,11	16,93	121,75	0,025	7,54		2,36	26,45	63,3	25,9	0,97
10	Биточки рыбные	80	10,14	3,26	7,1	98,67	0,06	3,02	0,018	1,3	43,6	129,8	32,4	1,2
17	Макароны отв.	150	5,52	4,52	26,47	168,62	0,055		0,021	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
59	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	23,9	97,7	0,01	0,86		0,08	15,96	4,4	4,79	0,98
	Хлеб пш., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,02
	Итого за обед:		23,02	16,76	104,32	662,2	0,336	30,9	0,039	6,69	122	322,97	103,63	5,1
	Итого за день:		33,17	31,87	159,4	1059,3	0,575	32,2	0,115	7,38	268,62	535,85	160,4	7,0

8-й день - среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	79,71	0,013	4,92	0,023	1,41	9,72	65,96	13,84	0,77
81	Суп картоф. с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81		2,42	38,08	87,18	35,3	2,03
08	Котлета мясная	80	11,9	9,0	11,97	176	0,061		0,015	0,7	15,7	120,7	21,9	2,21
36	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,16	112,76	0,041	25,77		2,57	73,19	60,22	27,83	1,09
68	Компот из с/фр.	200	0,44	0,03	27,8	113,11	0,002	0,4		0,2	31,79	15,4	5,99	1,25
	Хлеб пш., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71 52	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,02
	Итого за обед:		28,1	25,52	99,04	739,33	0,436	36,9	0,038	8,11	177,19	422,96	115,18	79,7
	Итого за день:		38,29	32,89	178,74	1165,66	0,574	37,58	0,096	8,91	335,31	1642,79	168,18	9,98

9-й день - четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,07	56,9	0,03	6,15		1,68	13,92	27	12,45	0,51
80	Суп картоф. с крупой	250	2,67	2,8	17,14	104,5	0,11	8,25		1,25	24	66,7	26,65	0,97
472	Рыба отв.	80	15,07	0,58	0,66	68,26	0,05	0,58	0,007	0,94	12,5	127	9,8	0,46
321	Картоф. пюре	150	3,07	4,81	20,46	137,38	0,139	18,18	0,026	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
883	Кисель	200	0,07		31,7	124,52	0,002	0,07		0,2	10,5	6,8	1,33	0,29
	Хлеб пш., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,02
	Итого за обед:		26,05	22,55	99,54	614,56	0,433	33,23	0,033	5,06	106,61	448,8	88,3	5,8
	Итого за день:		32,86	27,06	151,65	891,89	0,561	33,26	0,053	6,17	161,11	627,93	121,05	7,4

10-й день - пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
42	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,61	38,54	0,035	2,74		0,43	20,46	34,25	23,83	0,5
58	Борщ с картоф.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,074	10,54		2,41	36,63	64,4	29,95	1,3
601	Плов с мясом	250	19,04	13,37	52,66	414,14	0,07	3,59	0,057	0,62	45,23	237,2	76,38	3,1
213	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
943	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33		0,03			10,64	2,13	1,2	0,2
	Хлеб пш., рж	30/30	2,37 1,98	0,3 0,36	14,49 10,02	71,0 52,0	0,048 0,054			0,39 0,42	6,9 1,81	26,1 47,4	9,9 0,42	0,6 0,0
	Итого за обед:		31,3	25,36	106,19	787,12	0,311	33,77	0,157	4,51	143,67	488,2	146,48	6,8
	Итого за день:		44,05	42,09	158,5	1197,72	0,51	36,21	0,251	5,39	480,42	779,7	170,53	8,2