

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Каша кукурузная	200	4,3	4,4	24,7	155,8	0,05	0,39	26	0,05	88	17	89	0,81	54-1к-	2020
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09	54-21гн	2020
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01		
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19з	2020
яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	0,88	19	4,2	67	0,87		
Итого за прием пищи:	494	16,2	20	54,4	308,8	0,24	1,07	150,7		252,2	68,4	323,8	3,8		
Обед															
салат из помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0	17	10	18	0,47	54-5с	2020
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,11	10,76	105	0	37,4	13,2	31	0,48	54-1с	2020
картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	39	28	84	1,03	54-11г	2020
котлета рыбная	80	11,2	2,3	6,8	19,5	0,07	0,13	15,7	0,71	29	33	151	0,71	54-3р	2020
соус белый основной	50	1,35	1,9	2,2	31,25	0,001	0,34	7,25	0,07	4,1	1,15	4,75	0,15	54-3	2020
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	2020
хлеб	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,007	0,00	0,00		14	10	67,2	0,31		
Итого за прием пищи:	780	24,27	17,9	59,42	442,1	0,34	32,95	231,1		190,5	97,45	360,2	3,24		
Полдник															
коржик молочный	40	2,6	4	21	129,9	0,03	0,02	18	0,11	10	3,8	25	0,31	54-2в	2020
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн	2020
Итого за прием пищи:	240	2,8	4	27,5	156,7	0,03	0,06	18,3		14,5	7,6	32,2	1,04		
Всего за день:	1514	43,27	41,9	141,32	907,6	0,61	34,08	400,1	2,04	457,2	173,4	716,2	8,08		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
запеканка творожная	180	29,5	10,7	22,3	304,2	0,06	0,29	51,2	0,16	213	32	291	0,87	54-1т	2020	
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн		
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01			
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19з	2020	
Итого за прием пищи:	430	32,2	18,7	45,6	482,8	0,19	0,33	96,5	0,29	219,71	49	336	2,73			
Обед																
икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	0,03	3,23	560	0	18	23	37	0,65	54-12з	2020	
суп крестьянский с перловкой	200	4,94	5,78	11,26	116,88	0,04	6,42	103,2	0	25,6	15,4	40,4	0,50	54-11с	2020	
плов из отварной говядины	180	11,4	11,1	29,1	261,6	0,006	0,59	196	0,08	15	146	33	1,65	54-11м	2020	
кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	0	1,2	0	0	4,8	2,6	5,9	0,13	54-25хн	2020	
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,40	0,07	0	0		14	10	67,2	0,31			
Итого за прием пищи:	680	20,14	21,56	61,51	575,68	0,146	11,44	859,2	0,08	77,4	197	183,5	3,24			
Полдник																
омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	0,05	0,2	122	2,18	73	11	135	1,39	54-1о	2020	
чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,87	54-3гн		
Итого за прием пищи:	300	8,8	11,9	8,8	178	0,05	1,36	122,38	2,18	79,9	15,6	143,5	2,26			
Всего за день: 1410		61,14	52,16	115,91	1236,48	0,386	13,13	1078,0	2,55	377,01	261,6	663	8,23			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
каша овсяная	200	6,3	8,1	28,7	212,9	0,16	0,37	29	0,1	104	47	175	1,5	54-10к	2020	
чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	9,9	46	0,77	54-4гн		
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01			
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19з	2020	
Итого за прием пищи:	450	10,4	17,2	54,2	415,6	0,3	0,67	80,9	0,23	163,21	70,1	258,8	3,3			
Обед																
салат из моркови и яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	3,63	733	0	14	16	22	0,67	54-11з	2020	
суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	0,06	0,73	23,8	0,13	151,6	19,4	122,4	0,36	54-19к	2020	
голубцы с мясом и рисом	180	17,6	16,8	12,6	274,2	0,006	22,4	23,8	0,05	64	38	186	2,74	54-19м	2020	
компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	18	25	0,58	54-2хн	2020	
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0		14	10	67,2	0,31			
Итого за прием пищи:	680	27,2	28,02	51,51	621,92	0,23	27,08	850,6	0,18	271,6	101,4	422,6	4,66			
Полдник																
булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	0,07	0	4,05	0,02	11	7,6	43	0,58	54-9в	2020	
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн		
Итого за прием пищи:	260	5,4	1,8	40,5	199,4	0,07	0,04	4,35	0,02	15,5	11,4	50,2	1,31			
Всего за день: 1390		43	46,2	146,21	1236,92	27,45	27,79	935,85	0,43	450,31	357,2	731,6	9,27			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
каша «Дружба»	200	3,7	4,4	17,9	126,8	0,05	0,4	20,4	0,05	87	20	93	0,4	54-16к	2020	
чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3гн	2020	
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01			
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19э	2020	
Итого за прием пищи:	450	6,5	12,4	41,4	306,5	0,18	1,56	65,78	0,18	96,11	37,8	139,3	2,2			
Обед																
огурец в нарезке	30	0,2	0	0,08	4,2	0,01	3	3	0	6,9	4,2	13	0,18	54-2з	2020	
Рассольник «Ленинградский!»	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,06	5,54	104	0	21	19,8	51,4	0,71	54-3с	2020	
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	39	28	84	1,03	54-11г	2020	
котлета из говядины	60	11	10,5	9,9	177	0,04	0,07	13,3	0,07	24	16	110	1,55	54-4м	2020	
соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01	1,34	64	0,04	4,6	6	12	0,26	54-3	202	
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	2020	
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,007	0,00	0,00		14	10	67,2	0,31			
Итого за прием пищи:	730	23,79	23,18	68,7	634,92	0,247	20,17	223,10	0,2	155,5	86,1	341,9	4,13			
Полдник																
булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0	19,1	0,15	12	6,5	41	0,56	54-10в	2020	
кисель	200	0,1	0	14,1	56,8	0	1,2	0	0	4,8	2,6	5,9	0,13	54-25хн	2020	
Итого за прием пищи:	260	4,7	4,1	44,6	233,8	0,05	1,2	19,1	0,15	16,8	9,1	46,9	0,69			
Всего за день: 1440		34,99	39,68	154,7	1175,22	0,477	22,93	307,98	0,53	268,41	133	528,10	7,02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
каша гречневая	200	5,4	4,3	19,9	140,6	0,11	0,37	17,9	0,04	84	59	132	1,76	54-20к	2020
какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09	54-21гн	2020
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01		
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19з	2020
сыр в нарезке	15,6	3,45	4,5	0	53,7	0	0,11	39	0,15	132	5,3	75	0,15	54-1з	2020
Итого за прием пищи:	465,6	15,95	20,4	49,3	446,5	0,28	1,16	119,2	0,32	361,21	111,5	374,8	4,03		
Обед															
салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3	2,9	40,8	0,01	11,6	60,8	0	13	5,2	9,6	0,17	54-8з	2020
суп овощной с фрикадельками	200	8,64	4,32	13,92	129	0,09	7,46	102,4	0,18	17,4	25,8	92	1,39	54-5с	2020
суфле рыбное	60	10,3	4,4	2,5	91,4	0,06	0,22	34,5	0,56	50	30	152	0,71	54-8р	2020
рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,09	6,9	24	73	0,49	54-6г	2020
соус белый основной	50	1,35	1,9	2,2	31,25	0,001	0,34	7,25	0,07	4,1	1,15	4,75	0,15	54-3	2020
компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	18	25	0,58	54-2хн	2020
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,007	0,00	0,00		14	10	67,2	0,31		
Итого за прием пищи:	730	25,74	19	74,77	635,25	0,208	19,94	293,35	0,9	133,4	114,15	423,55	3,8		
Полдник															
винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	12	2,7	21	0,4	54-16з	2020
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн	
Итого за прием пищи:	260	0,8	5,3	10,6	93,9	0,01	2,3	73,2	0	16,5	6,5	28,2	1,13		
Всего за день: 14655,6		42,49	44,70	134,67	1175,65	0,498	23,4	431,75	1,22	511,11	322,15	826,55	8,96		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
сырники творожные	150	29,4	8,4	30,9	320,1	0,03	0,27	36,4	0,1	207	31	286	0,81	54-6т	2020
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,4	3,8	7,2	0,73	54-2гн	2020
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01		
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19э	2020
Итого за прием пищи:	400	32,1	16,4	54,2	498,7	0,16	0,31	81,7	0,23	213,61	48	331	2,56		
Обед															
зеленый горошек	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	1,2	9	0	5,3	5,5	16	0,18	54-20э	2020
свекольник	200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,05	5,84	59,8	0	27,4	21	47,8	1,02	54-18с	2020
капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	31,9	125	0,09	82	32	63	1,23	54-8г	2020
ежики	60	7,9	7,9	7,3	133,1	0,03	0,76	9,72	0,07	11	13	85	1,17	54-15м	2020
компот изизюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4хн	2020
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,007	0,00	0,00		14	10	67,2	0,31		
Итого за прием пищи:	680	17,2	17,26	53,81	494,2	1,157	39,7	204,24	0,16	153,7	88,8	301	4,45		
Полдник															
булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0	19,1	0,15	12	6,5	41	0,56	54-10в	2020
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,4	3,8	7,2	0,73	54-2гн	
Итого за прием пищи:	260	4,8	4,1	37	203,8	0,05	0,04	19,4	0,15	16,438	10,3	48,2	1,29		
Всего за день: 1340		54,10	37,76	145,01	1196,70	1,367	40,05	305,34	0,54	383,71	147,1	680,2	8,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
каша пшеничная	200	6,2	6,9	29	202,7	0,1	0,41	30,7	0,1	101	29	155	1,64	54-13к	2020
чай сладкий с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	9,9	46	0,77	54-4гн	2020
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01		
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19э	2020
сыр в нарезке	15,6	3,45	4,5	0	53,7	0	0,11	39	0,15	132	5,3	75	0,15	54-1з	2020
Итого за прием пищи:	465,6	13,75	20,5	54,5	459,1	0,24	0,82	121,6	0,38	292,21	57,4	313,8	3,59		
Обед															
салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,9	0	1,14	0,34	0	9,6	5,5	11	0,35	54-13э	2020
суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	4,76	97,2	0	27	29	80,4	1,48	54-8с	2020
жаркое по домашнему	180	15	14	12,8	238,40	0,1	7,15	20,5	0,06	20	33	173	2,59	54-9м	2020
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	2020
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,007	0,00	0,00		14	10	67,2	0,31		
Итого за прием пищи:	650	25,08	20,38	52,23	547,84	0,257	13,07	133,04	0,06	120,6	335,9	335,9	4,82		
Полдник															
ватрушка с творогом	100	16,6	20,8	30	371,4	0,06	0,14	90,6	0,21	110	18	160	0,74	54-1в	2020
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн	2020
Итого за прием пищи:	300	16,8	20,8	36,5	398,2	0,06	0,18	90,9	0,21	114,5	21,8	167,2	1,47		
Всего за день: 1415,6		55,63	61,68	143,23	1405,14	0,557	14,07	345,54	0,65	527,31	415,1	816,9	9,88		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
каша пшенная	200	6,3	7,4	28,2	206,2	0,13	0,41	31,2	0,1	95	37	140	0,99	54-6к	2020	
кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	107	1,07	54-23гн	2020	
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01			
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19з	2020	
сыр в нарезке	15,6	3,45	4,5	0	53,7	0	0,11	39	0,15	132	5,3	75	0,15	54-1з	2020	
Итого за прием пищи:	465,6	16,05	22,8	56,3	497,7	0,29	1,04	128,5	0,38	340,21	86,5	359,8	3,24			
Обед																
салат из капусты	30	0,7	3	3,1	42,9	0,01	17,4	61,1	0	20	7,6	15	0,26	54-3з	2020	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,66	10,12	110,36	0,03	6,76	134,6	0	33,6	19,2	42,6	0,87	54-2с	2020	
макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,09	12	7,2	41	0,73	54-1г	2020	
гуляш	60	10,1	9,8	2,4	139,2	0,02	0,85	15,3	0,06	8,7	14	100	1,49	54-2м	2020	
компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,002	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4хн	2020	
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,007	0,00	0,00		14	10	67,2	0,31			
Итого за прием пищи:	680	23,8	23,94	67,87	637,46	0,099	25,01	230,12	0,15	102,3	65,3	287,8	4,3			
Полдник																
кекс творожный	100	11,6	15,2	42	352,2	0,04	0,06	71	0,2	62	12,8	110	0,74	54-5в	2020	
чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,87	54-3гн	2020	
Итого за прием пищи:	300	11,9	15,2	48,7	380,1	0,04	0,22	71,38	0,2	68,0	17,4	118,5	1,61			
Всего за день: 1825,6		51,75	61,94	172,87	1515,26	0,429	26,27	430	0,73	510,51	169,2	766,1	9,15			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
каша рисовая	200	3,9	4	21,5	138,4	0,04	0,46	19,8	0,04	98	21	101	0,32	54-21к	2020
какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09	54-21гн	2020
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01		
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19э	2020
яйцо варенное	44	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	0,88	19	4,2	67	0,87		
Итого за прием пищи:	494	15,8	19,6	51,2	447,2	0,23	1,14	144,5	1,05	262,21	72,4	335,8	3,31		
Обед															
салат из помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,60	0,03	11,5	64,4	0	17	10	18	0,47	54-5э	2020
суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	6,88	97,6	0	13,8	20,8	34,6	0,86	54-7с	2020
капуста тушенная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6	0,06	21,7	77,4	0,1	63	36	175	2,73	54-10м	2020
компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	18	25	0,58	54-2хн	2020
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,007	0,00	0,00		14	10	67,2	0,31		
Итого за прием пищи:	650	25,76	22,96	47,05	551,1	0,197	40,4	309,4	0,1	135,8	94,8	319,8	4,95		
Полдник															
омлет с зеленым горошком	150	9,6	10,7	4,8	153,5	0,07	1,47	124	1,39	100	19	164	1,55	54-2о	2020
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн	2020
Итого за прием пищи:	350	9,8	10,7	11,3	180,3	0,07	1,51	124,3	1,39	104,5	22,8	171,2	2,28		
Всего за день: 1494		51,36	52,99	109,55	1178,6	0,497	43,05	578,2	2,54	502,51	190	826,8	10,54		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
каша кукурузная	200	4,3	4,4	24,7	155,8	0,05	0,39	26	0,05	88	17	89	0,81	54-1к-2020	2020
чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	9,9	46	0,77	54-4гн	2020
хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0		0,01	13,2	34,8	1,01		
масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,2	0	3	0,02	53-19з	2020
Итого за прием пищи:	450	8,4	13,5	50,2	358,5	0,19	0,69	77,9	0,18	147,2	40,1	172,8	2,61		
Обед															
салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,9	0	1,14	0,34	0	9,6	5,5	11	0,35	54-13з	2020
суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	0,05	6,8	98,8	0	18,6	15,2	36,4	0,56	54-17с	2020
запеканка картофельная с говядиной	150	17,6	17,3	19,9	306,5	0,15	9,9	27,2	0,16	24	42	210	3,11	54-17м	2020
соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01	1,34	64	0,04	4,6	6	12	0,26	54-3	2020
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	2020
хлеб ржаной	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0		14	10	67,2	0,31		
Итого за прием пищи:	670	24,07	24	55,58	589,4	0,28	19,2	205,34	0,2	120,8	80,8	340,9	4,68		
Полдник															
винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	12	2,7	21	0,4	54-16з	
чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн	
Итого за прием пищи:	260	0,8	5,3	10,6	93,9	0,01	2,3	73,2	0	16,5	6,5	28,2	1,13		
Всего за день:															

Сборник

