

День: шестой Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9				
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13				
	Бутерброд	50																
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55					
16	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15				
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	595,6	0,19	2,51	121,2	0,73	417,65	372,95	73,1	1,18				
	ОБЕД																	
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,1	5,1	23,94	0,03	2,6	-	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6				
119	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7				
43	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,06	13,5	29,7	328,5	0,12	7,5	48,0	2,88	90	66,1	4,9	2,4				
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68				
Б/Н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17				
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55					
	ИТОГО за прием пищи	770	34,09	17,26	117,25	777,94	0,46	14,84	48,0	18,9	194,84	281,95	96,84	7,55				
	Соль йодированная	3																
	ИТОГО:	1270	50,24	38,05	200,44	1374,54	0,65	17,35	169,2	19,63	612,4	654,9	169,94	8,73				

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
204	Макароны отварные с сыром 180/20	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	1,0	295,2	202,1	20,32			1,2	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3			0,4	
	Бутерброд	80															
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0			0,55	
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	30	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5			0,66	
б/н	вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16,	0,04		28,8	0,52	50,0	34,8	6,0			0,4	
	ИТОГО за прием пищи	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,68	2,76	144	3,98	379,3	345,7	51,12			3,21	
	ОБЕД																
48	Салат витаминный (1 вар.)	60	0,49	3,6	5,2	57,42	0,03	5,3	-	0,18	11,6	18,4	10,9			0,6	
б/н	Суп рыбный	200	12,8	0,6	9,2	105,5	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7			0,6	
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2			4,3	
348	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12			0,45	
'	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5			2,17	
Б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55				
	ИТОГО за прием пищи	780	36,24	48,05	99,49	842,9	0,73	20,85	0,02	6,17	203,27	432,31	286,97			8,12	
	Соль йодированная	3															
	ИТОГО:	1290	58,95	84,63	189,53	1636,86	1,41	23,61	144,02	10,15	582,57	778,0	338,02			11,33	

восьмой
дела : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
182	Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58			
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13			
б/н	Яйцо отварное	40	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,04	10,44	2,18			
	Бутерброд:																
б/н	Батон нарезной	40	3,0	1,12	20,56	114,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-			
16	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2			
	ИТОГО за прием пищи	500	30,01	24,1	75,38	649,04	0,33	1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09			
	ОБЕД																
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	-	0,06	10,2	18,00	8,40	0,30			
81	Борщ на курином бульоне	200	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10			
294	тефтели из мяса птицы 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26			
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53			
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96			
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17			
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55				
	ИТОГО за прием пищи	770	30,89	22,5	138,38	939,5	0,37	13,57	74,87	65,9	133,09	357,49	141,11	8,32			
	Соль йодированная	3															
	ИТОГО:	1270	60,9	46,6	213,73	1588,54	0,7	15,01	307,8	69,42	496,4	880,2	230,75	13,41			

№: девятый
доеда : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52						
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0						
	Бутерброд																			
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55						
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1						
16	Колбаса полукопченая	25	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55						
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03			0,32	4,8	18,2	3,6	0,32						
	ИТОГО за прием пищи	500	20,58	20,36	80,63	594,65	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04						
	ОБЕД																			
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5						
119	Суп гороховый	200	6,0	2,6	13,8	102,6	0,012	0,8		0,8	66,0	262,0	38,0	1,8						
271	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7						
309	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12						
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45						
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17						
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55							
	ИТОГО за прием пищи	770	28,74	39,3	110,43	939,01	0,35	6,7	112,6	7,98	135,4	556,58	123,99	7,62						
	Соль йодированная	3																		
	ИТОГО:	1270	49,32	59,66	191,06	1533,66	1,05	8,66	182,8	10,8	425,0	904,2	196,68	1,66						

десятью
неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																		
223	Запеканка из творога с повидлом 200/50	250	35,16/ 0,2	24,16/ 0,2	34,0/ 32,5	493,6/ 125	0,08 /0,01	0,52 0,25	144,4/ -	1,0/ -	255,64/ 7,0	427,24 7,5	47,16/ 3,5	1,64 0,65					
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3					
	Бутерброд:	50																	
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1					
16	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15					
	ИТОГО за прием пищи	500	41,23	33,07	91,27	828,2	0,4	2,48	183,4 2	1,52	418,04	541,74	68,21	3,17					
	ОБЕД																		
б/н	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,2	12,3	84,8 /	0,09/	8,86/	-/	1,02/	23,76/	57,8	23,74/	8,98/					
289	Рагу из птицы с овощами 75/25	100	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8	0,3					
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	-	-	0,61	16,20	203,93	135,83	5,57					
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68					
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17					
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55						
	ИТОГО за прием пищи	780	27,9	24,5	131,03	873,83	3,35	38,06	88,9	4,86	105,55	438,13	250,12	18,84					
	Соль йодированная	3																	
	ИТОГО:	1280	69,13	57,57	222,27	1702,03	3,75	40,54	272,3	6,38	523,5	979	318,33	21,97					