

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/200	Молоко 3,2	6,0	6,4	9,4	120,0	25,0	4,0	8,0	0,18	0,9	0,015	-	0,09
	1/75	Вафли	2,56	2,24	58,1	265,0	8,0	1,6	67,12	0,56	64,0	0,032	0,745	0,48
		Итого:				385,0								

Калорийность дня: 1967,0

Третий день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8	1/200/5	Каша молочная манная	6,3	7,1	31,5	215,0	93,3	18,0	155,9	0,04	0,17	0,05	0,12	0,4
19	1/200/7	Чай с сахаром и лимоном	3,4	3,1	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
14	1/30/10	Хлеб пшеничный с сыром	4,8	3,0	14,8	106,0	10,6	13,8	32,9	0,43	0,045	0,05	0,87	-
		Итого:				424,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
34	1/250/25	Суп с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	161,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
42/1	1/120	Тефтели рыбные в томате с овощами	7,4	9,6	14,2	223,4	22,5	10,9	7,2	2,4	0,5	0,1	0,6	0,3
55	1/200	Каша рисовая рассыпчатая	5,1	4,3	52,9	270,5	3,0	51,1	131,5	0,3	-	3,1	2,4	3,9
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18,0	107,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				892,3								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/125	Йогурт 3,2 %	10,0	6,4	7,0	126,0	24,0	30,0	192,0	0,2	44,0	0,08	2,8	1,2
	1/45	Печенье сдобное	4,68	2,34	34,56	206,10	4,5	5	32,5	0,4	0,066	0,05	0,85	-
		Итого:				332,1								

Калорийность дня: 1648,4

Четвертый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6	1/150/15	Оладьи с повидлом	14,8	17,2	74,1	555,3	73,3	19,0	195,0	0,7	0,2	0,1	0,14	0,9
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
Итого:						817,3								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
28/1	1/30	Овощи свежие (термическая обработка)/солёны й огурец	-	-	1,8	27,3	-	4,7	1,1	-	-	0,01	0,07	1,6
35	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	20,1	171,0	30,1	26,7	15,1	0,8	0,7	0,4	0,32	15
44/1	1/100	Бефстроганов	18,4	22,7	3,2	270,0	8,6	9,3	89,3	0,49	0,03	0,05	1,2	0,2
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	200,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
24	1/200	Какао	4,2	3,6	17,3	119,0	15,0	-	-	1,3	-	0,2	-	-
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)			4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						917,4								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/75	Ватрушка с творогом	7,3	3,5	22,6	153,0	15,0	9,3	39,2	1,1	-	0,06	-	3,2
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
Итого:						243,0								

Калорийность дня: 1977,7

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
9	1/200/5	Каша молочная овсяная	8,1	9,5	33,8	256,6	111,0	-	-	1,2	-	0,2	-	0,6
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	-	-	0,2
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	-
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				519,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
36	1/250	Суп гречневый	2,9	3,2	17,0	108,3	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3
64	1/75	Рыба в кляре	16,8	7	3	159	17,0	4,0	125	0,4	0,05	0,09	2,1	0,3
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	90,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	47,6	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	58,5	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	24,0	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	786,9	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:												

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
56	1/250	Банан	15,0	15,6	10,5	240,0	36,0	45,0	28,0	0,3	66,0	0,12	4,2	1,8
		Итого:				240,0								

Калорийность дня: 1545,9

Шестой день.

Завтрак		Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№ ТК	Выход						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
7	1/200/5	Каша молочная «Ассорти»	5,7	7,5	28,2	203,0	101,1	-	-	1,2	-	0,2	-	-
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	1	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
Итого:						465,0								

Обед		Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минераль вещества (мг)				Витамины (мг)			
№ ТК	Выход						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/28	1/60/1/30	Салат из свежей капусты /соленый огурец	-	-	3,8	67,0	9,7	0,8	11,2	0,1	-	0,007	1,2	12,1
			-	-	1,8	27,3	-	4,7	1,1	-	-	0,01	0,07	1,6
37	1/250/10	Борщ с фасолью и сметаной	3,5	7,0	23,4	180,2	23,8	12,5	-	1,5	-	0,1	-	8,3
46	1/210	Плов	11,5	10,9	33,7	328,5	38,3	18,0	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						814,0								

Полдник		Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№ ТК	Выход						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/100	Булочка «Московская»	3,24	3,88	42,08	124,4	22,14	-	-	0,8	-	0,08	-	0,32
	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
Итого:						214,4								

Калорийность дня: 1493,4

Седьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
10	1/200/5	Каша рисовая молочная	6,3	7,3	44,1	267,0	72,0	16,0	185,0	1,3	0,2	0,05	0,12	0,2
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				529,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле во ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/ 27/1	1/60 1/30	Овощи свежие (термическая обработка) /Салат из квашеной капусты	0,7	0,8	5,2	40,9	9,6	1,45	8,6	0,15		0,005	1,05	6,55
38/1	1/250	Суп с клецками	2,0	3,1	12,5	144,0	1,3	2,1	10,5	0,1	-	0,06	2,3	-
47	1/210	Жаркое по-домашнему	4,1	8,5	31,5	219,6	25,0	24,0	109	2,1	-	0,9	2,6	5,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	12,0	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03		0,6
		Итого:				624,6								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/200	Молоко 3,2	6,0	6,4	9,4	120,0	25,0	4,0	8,0	0,18	0,9	0,015	-	0,09
	1/75	Вафли	2,56	2,24	58,1	265,0	8,0	1,6	67,12	0,56	64,0	0,032	0,745	0,48
		Итого:				385,0								

Калорийность дня: 1539,0

Восьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8	1/200/5	Каша молочная манная	6,3	7,1	31,5	215,0	93,3	18,0	155,9	0,04	0,17	0,05	0,12	0,4
19	1/200/7	Чай с сахаром и лимоном	3,4	3,1	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
14	1/30/8	Хлеб пшеничный с сыром	4,8	3,0	14,8	106,0	10,6	13,8	32,9	0,43	0,045	0,05	0,87	-
						424,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2		0,008	2,1	15,3
39/1	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,1	3,9	24,2	154,0	10,1	6,1	-	1,0		0,1	-	3,2
48/1	1/90	Котлета рыбная	10,6	7,7	12,0	162,0	46,0	12,2	1,5	0,4	0,01	0,02	-	0,5
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18	107,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-		4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						852,6								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/125	Йогурт 3,2 %	10,0	6,4	7,0	126,0	24,0	30,0	192,0	0,2	44,0	0,08	2,8	1,2
	1/45	Печенье сдобное	4,68	2,34	34,56	206,10	11,5	5	32,5	0,4	0,066	0,05	0,85	-
Итого:						332,1								

Калорийность дня: 1608,7

Девятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
11	1/200/5	Каша молочная «Дружба»	5,6	7,5	28,3	201,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	123,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	
		Итого:				427,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
26	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая		4,2	4,2	54,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
32	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	1,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
49	1/100	Гуляш из филе птицы	19,5	4,5	2,1	131,2	10,3	3,5	12,2	0,1	0,03	0,02	0,9	1,9
51	1/200	Макаронные отварные	7,7	4,5	49,3	239,6	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				836,1								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/75	Ватрушка с творогом	7,3	3,5	22,6	153,0	15,0	9,3	39,2	1,1	-	0,06	-	3,2
	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
		Итого:				243,0								

Калорийность дня: 1506,6

Десятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mo	P	Fe	A	B1	PP	C
12	1/200/5	Каша молочная пшениная	8,9	8,5	44,1	288,0	93	29,7	278	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				550,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40/1	1/250	Суп рисовый	3,3	5,5	22,7	147,5	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
50/1	1/90	Котлета мясная	15,8	10,5	12,5	209,0	9,3	П,5	18,2	0,8	-	0,02	-	-
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	254,6	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
25	1/200	Кофейный напиток	4,6	5,0	21,5	145,3	190,6	27,0	79,0	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	П,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)			4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				886,5								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
56	1/250	Банан.	15,0	15,6	10,5	240,0	36,0	45,0	28,0	0,3	66,0	0,12	4,2	1,8
		Итого:				240,0								

Калорийность дня: **1676,9**