

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
ЗАВТРАК													
	Каша молочная манная с маслом	155	6.12	7.7	25.4	195	0.15	0.7	0	158.7	38	18.2	0.38
	Какао на молоке	200	3,8	3,2	26,7	151	0,06	0,6	60	248	120	28	0,2
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	9,3	0	0	0,62
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	ИТОГО:	455	16,93	18,95	96,52	617	0,44	1,3	100	451	158	46,2	5,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	0	8	2.8
	Печенье	40	2,9	11	31,5	236,5	0,09	0	0	6	0	5	0,45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	7,5	12	84,1	504,5	0,27	4,12	120	20	0	13	3,25
ОБЕД													
	Огурец порционный свежий	50	1.1	10.1	3.2	51.8	0.03	12.5	0	7	0	10	0.5
	Щи со свежей капустой на м/к бульоне	275	6.8	6.1	10.6	123	0.05	20.5	0	65	95	25	0.8
	Гороховое пюре	105	8.64	2.09	18.68	129.55	0.06	0	0	66.46	159	0	2.58
	Котлета мясная с соусом	92	11	15.4	9	236	0.6	0	0	16.5	65	19.5	1.2
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО	812	33,72	34,4	100,22	807,55	0,92	33	0	195,96	319	59	9,38
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1707	58,15	65,35	280,84	1929,05	1,63	38,42	220	666,96	477	118,20	17,73

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
2 день													
ЗАВТРАК													
	Гречка отварная с маслом	155	4.5	5.1	21.9	152	0.2	0	0	18	210	73.5	2.4
	Гуляш из отварной говядины	100	16,3	9,3	5,7	173	0,0	0	0	9	56	9	1,2
	Помидор порционный свежий	50	0.6	0.1	1.9	12	0.3	0.02	0	7	0	10	0.5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	ИТОГО:	565	26,16	15	73,3	540	0,68	0,02	0	75	266	92,5	8,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Йогурт сливочный	100	2.4	1.2	14.5	80.0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	40	2,9	11	31,5	236,5	0,09	0	0	6	0	5	0,45
	Фрукты	200	3.6	0.8	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	340	8,9	13	78,4	492,5	0,25	0,12	120	11,8	0	5	0,9
ОБЕД													
	Огурец порционный свежий	50	1,1	10,1	3,2	51,8	0.03	12,5	0	7	0	10	0.5
	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	275	2.8	5.4	3.5	116	0.9	20	0.01	45.1	28.5	185.2	1.6
	Картофель отварной	150	3.2	6.2	22.1	112	0.85	5.6	4	40	82.5	30	1
	Бефстроганов	80	3,1	4,04	3,1	152,46	0	0,46	0	16,35	0	3,25	1.13
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	845	16,38	26,45	90,64	699,46	1,96	38,56	4,01	149,45	111	228,45	8,53
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1750	51,44	54,45	242,34	17311,96	2,89	38,7	124,01	230,25	377	334,95	10,73

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
3 день													
ЗАВТРАК													
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0	0	0	173.72	0	26.86	0.48
	Сыр порционный	40	8.64	10.88	0	134.9	0.027	0.29	103.7	0	454	0	14.13
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.02	0.6	0	36	8	8	0.6
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	ИТОГО:	500	18,88	17,5	64,53	482,98	0,227	0,89	103,7	244,72	462	39,36	19,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	0	8	2.8
	Печенье	40	2,9	11	31,5	236,5	0,09	0	0	6	0	5	0,45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	7,5	12	84,1	504,5	0,27	4,12	120	20	0	13	3,25
ОБЕД													
	Помидор порционный свежий	50	0.6	0.1	1.9	12	0.3	0.02	0	7	0	10	0.5
	Суп картофельный с клецками	285	6.9	18.3	23.3	219	0.1	8.2	0	32	0	30	1
	Плов с мясом (говядина)	200	9.05	7.33	30.9	249.1							
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	825	22,73	26,44	114,84	747,3	0,58	8,22	0	80	0	40	5,8
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1765	49,11	55,94	263,47	1734,78	1,077	13,23	223,7	344,72	462	92,36	28,16

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
4 день													
ЗАВТРАК													
	Овощное рагу	200	2,75	13.2	17,33	199,2	0.08	10,4	37,2	28,68	74,16	33,36	1,18
	Какао на молоке	200	3.8	3.2	26.7	151	0.06	0.6	60	248	120	28	0.2
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	ИТОГО:	430	8,75	17,3	59,43	425,2	0,165	11	97,2	283,08	194,16	65,86	1,73
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Йогурт сливочный	100	2.4	1.2	14.5	80.0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	Печенье	40	2.9	11	31.5	236.5	0.09	0	0	6	0	5	0.45
	ИТОГО:	340	9,3	15	67,9	472,5	0,25	0,12	120	11,8	0	5	0,9
ОБЕД													
	Помидор порционный свежий	50	0.6	0.1	1.9	12	0.3	0.02	0	7	0	10	0.5
	Суп гороховый на м/к бульоне	275	10.1	5.6	22.3	168	0.27	1	0.8	56	116	38	3.8
	Макароны отварные с маслом	155	5.1	7.5	28.5	203	0.06	0	0	12	34.5	8	0.8
	Котлета мясная с соусом	92	11	15.4	9	236	0.6	0	0	16.5	65	19.5	1.2
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.5	29.8	135	0.18	0	0	35	0	0	3.9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	842	30,62	29,71	106,04	826,2	1,255	0,12	0,8	103,9	215,5	80	7,05
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1612	48,67	62,01	233,37	1723,9	1,67	11,24	218	294,88	409,66	150,86	9,68

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
5 день													
ЗАВТРАК													
	Каша пшеничная молочная с маслом	155	5	0.4	1	137							
	Какао на молоке	200	3.8	3.2	26.7	151	0.06	0.6	60	248	120	28	0.2
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	9,3	0	0	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	ИТОГО:	425	13,45	12,05	57,72	499	0,135	0,6	100	263,7	120	32,5	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	0	8	2.8
	Печенье	40	2.9	11	31.5	236.5	0.09	0	0	6	0	5	0.45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	7,5	12	84,1	504,5	0,27	4,12	120	20	0	13	3,25
ОБЕД													
	Огурец порционный свежий	50	1.1	10.1	3.2	51.8	0.03	12.5	0	7	0	10	0.5
	Щи со свежей капустой на м/к бульоне	275	6.8	6.1	10.6	123	0.05	20.5	0	65	95	25	0.8
	Гречка отварная с маслом	155	4.5	5.1	21.9	152	0.2	0	0	18	210	73.5	2.4
	Котлета мясная с соусом	92	11	15.4	9	236	0.6	0	0	16.5	65	19.5	1.2
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	842	27,22	37,81	89,04	770	0,905	33	0	118,9	370	132,5	5,65
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1707	48,17	61,86	230,86	1773,5	1,31	37,72	220	402,6	490	178	10,07

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
6 день													
ЗАВТРАК													
	Каша молочная рисовая с маслом	155	3.2	12.4	45.1	229	0.15	0	0	32	38	10	0.2
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	9,3	0	0	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	452	8,05	20,85	89,12	508	0,225	0	40	53,7	38	14,5	1,57
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Кисломолочный напиток	100	2.8	3.2	4.0	60.0	0	0	0	5.8	0	0	0.45
	Печенье	40	2.9	11	31.5	236.5	0.09	0	0	6	0	5	0.45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	340	9,3	15	67,9	472,5	0,25	0,12	120	11,8	0	5	0,9
ОБЕД													
	Помидор порционный свежий	50	0.6	0.1	1.9	12	0.3	0.02	0	7	0	10	0.5
	Суп крестьянский на м/к бульоне	285	6.4	7,8	13.43	149,3	0.04	8.03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7
	Гороховое пюре	105	8.64	2.09	18.68	129.55	0.06	0	0	66.46	159	0	2.58
	Гуляш из отварной говядины	100	16.3	9.3	5.7	173	0.03	0	0	9	56	9	1.2
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	810	35,76	20,4	84,05	671,05	0,455	8,05	133,07	129,11	280,5	41,75	5,73
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1602	53,11	56,25	241,07	1651,55	0,93	8,17	293,07	194,61	318,5	61,25	8,2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7 день													
ЗАВТРАК													
	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) с маслом	155	5	0.4	1	137	0.08	0	0	22	102	24	2.6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	Сыр порционный	40	8.64	10.88	0	134.9	0.027	0.29	103.7	0	454	0	14.13
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	ИТОГО:	425	16,04	12,18	30,4	414,9	0,132	0,29	103,7	34,4	556	29,5	17,48
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	0	8	2.8
	Печенье	40	2.9	11	31.5	236.5	0.09	0	0	6	0	5	0.45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	7,5	12	84,1	504,5	0,27	4,12	120	20	0	13	3,25
ОБЕД													
	Огурец порционный свежий	50	1.1	10.1	3.2	51.8	0.03	12.5	0	7	0	10	0.5
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	275	2.7	2.8	24.2	133	0.1	8.2	0	92	170	30	1
	Картофель отварной	159	3.2	6.2	22.1	112	0.85	5.6	4	40	82.5	30	1
	Котлета мясная с соусом	92	11	15.4	9	236	0.6	0	0	16.5	65	19.5	1.2
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	846	21,82	35,61	102,84	740	1,605	26,3	4	167,9	317,5	94	4,45
	ИТОГО 2РАЗОВОЕ	1711	45,36	59,79	217,34	1659,4	1,007	30,71	227,7	222,3	873,5	136,5	25,18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
8 день													
ЗАВТРАК													
	Макароны отварные с маслом	155	5.1	7.5	28.5	203	0.06	0	0	12	34.5	8	0.8
	Бефстроганов	80	3,10	4,04	3,10	152,46	0	0,46	0	16,35	0	3,25	1,13
	Какао на молоке	200	3.8	3.2	26.7	151	0.06	0.6	60	248	120	28	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	ИТОГО:	465	14,2	15,64	73,7	581,46	0,145	1,06	60	282,75	154,5	43,75	2,48
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Кисломолочный напиток	100	2.8	3.2	4.0	60.0	0	0	0	5.8	0	0	0.45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	Печенье	40	2.9	11	31.5	236.5	0.09	0	0	6	0	5	0.45
	ИТОГО:	340	9,3	15	67,9	472,5	0,25	0,12	120	11,8	0	5	0,9
ОБЕД													
	Помидор порционный свежий	50	0.6	0.1	1.9	12	0.3	0.02	0	7	0	10	0.5
	Щи со свежей капустой на м/к бульоне	275	6.8	6.1	10.6	123	0.05	20.5	0	65	95	25	0.8
	Гречка отварная с маслом	155	4.5	5.1	21.9	152	0.2	0	0	18	210	73.5	2.4
	Тефтели мясные с соусом	100	3.7	4.6	4.8	75	0.017	0.45	0	11	0	9.5	0.4
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	850	19,42	17,01	83,54	569,2	0,592	20,97	0	113,4	305	122,5	4,85
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1655	42,92	47,65	225,14	1623,16	0,987	22,15	180	407,95	459,5	171,25	8,23

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
9 день													
ЗАВТРАК													
	Омлет натуральный	150	16.1	23.2	2.6	246.1	0.09	0.48	384.7	117.8	273	20	3
	Какао на молоке	200	3.8	3.2	26.7	151	0.06	0.6	60	248	120	28	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	ИТОГО:	380	22,1	27,3	44,7	472,1	0,175	1,08	444,7	366,44	393	52,4	3,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	0	8	2.8
	Печенье	40	2.9	11	31.5	236.5	0.09	0	0	6	0	5	0.45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	440	7,5	12	84,1	504,5	0,27	4,12	120	20	0	13	3,25
ОБЕД													
	Огурец порционный свежий	50	1.1	10.1	3.2	51.8	0.03	12.5	0	7	0	10	0.5
	Суп гороховый на м/к бульоне	275	10.1	5.6	22.3	168	0.27	1	0.8	56	116	38	3.8
	Плов с мясом (говядина)	200	9.05	7.33	30.9	249.1							
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	795	24,07	24,14	100,74	676,1	0,325	13,5	0,8	75,4	116	52,5	5,05
	ВСЕГО 2РАЗОВОЕ	1615	53,67	63,44	229,54	1652,7	0,77	18,7	565,5	461,84	509	117,9	11,85

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
10 день													
ЗАВТРАК													
	Каша пшениная молочная с маслом	155	5	0,4	1	137							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	Сыр порционный	40	8.64	10.88	0	134.9	0.027	0.29	103.7	0	454	0	14.13
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	ИТОГО:	425	16,04	12,18	30,4	414,9	0,052	0,29	103,7	12,4	454	4,5	14,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Кисломолочный напиток	100	2.8	3.2	4.0	60.0	0	0	0	5.8	0	0	0.45
	Печенье	40	2.9	11	31.5	236.5	0.09	0	0	6	0	5	0.45
	Фрукты	200	3.6	08	32.4	176	0.16	0.12	120	0	0	0	0
	ИТОГО:	340	9,3	15	67,9	472,5	0,25	0,12	120	11,8	0	5	0,9
ОБЕД													
	Помидор порционный свежий	50	0.6	0.1	1.9	12	0.3	0.02	0	7	0	10	0.5
	Суп картофельный с фрикадельками	285	6.9	18.3	23.3	219	0.1	8.2	0	32	0	30	1
	Картофель отварной	159	3.2	6.2	22.1	112	0.85	5.6	4	40	82.5	30	1
	Котлета рыбная	50	7.3	7.9	9.3	136	0.08	0.3	8	48	110	24	0.9
	Хлеб ржаной	30	1.42	0.21	14.94	64.2							
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.9	15.4	75	0.025	0	0	6.4	0	4.5	0.35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	68	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	814	21,82	33,61	100,94	686,2	1,355	14,12	12	139,4	192,5	98,5	4,15
	ИТОГО 2РАЗОВОЕ	1579	47,16	60,79	199,24	1573,6	1,657	14,53	235,7	163,6	646,5	108	19,93