

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>День №1</u>													
	ЗАВТРАК -4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
769	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
	ЗАВТРАК – 16 руб.													
302	каша гречневая со сл.маслом	150\5	3,7	6,1	38,5	228	0,1	0,2			10,03		20,04	2
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58								
769	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
	ОБЕД родит.доля-60 руб.													
437	гуляш из мяса курицы	0,100	13,9	6,5	4	132		0,7			35,5	28,3	0,8	
133	суп картофельный с мясом	0,250/30	2,7	3,0	20,5	121,0		6,3			33		32,6	1,5
332	макароны отварные со сливочным маслом	150\5	5,3	6,15	35,2	220					2,3		20,5	2,3
348	Компот из смеси сухофруктов+Вит.С	200/20	1,2		31,6	126			1			6,4		0,18
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110	0,07				13	41,5	17,5	0,67
	итого за день		39,8	28,35	272,76	1393,0	0,22	6,01	0,08		398,84	298,67	75,86	1,34

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>День №2:</u>													
	Завтрак-4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120,0	1,0	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170,4								
	ЗАВТРАК – 16 руб.													
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170,0					200	108,5	11,2	0,2
511	каша рисовая молочная со сл.маслом	150/50/5	4,48	33,95	21,86	249	0,04	0,43			97,58	66	2,73	0,031
	ОБЕД родит.доля-60 руб.													
	щи из свежей капусты с мясом курицы	250\40	12	4,9	6,9	96,7	0,07				50	95	22,5	0,75
312	пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,15	6,7	21,9	163	0,03	1,01	0,18		113,59	73,32	11,10	0,21
377	рыба тушеная с подсолнечным маслом	0,100	3,7	6,1	38,5	228					10,3		20,4	2,0
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110	0,07				13,0	41,5	17,5	0,67
348	компот сухофрукты с сахаром	200\20	1,2		31,6	126			1			6,4		0,18

	итого за день		33,33	58,35	263,42	1429,80	0,21	6,23	1,76		510,0	598,36	106,82	2,99
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	--	--------------	---------------	---------------	-------------

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>День №3</u>													
	ЗАВТРАК -4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1,0	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
	ЗАВТРАК – 16 руб.													
685	чай с сахаром	200\20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170,0								
120	суп вермишелевый молочный со сл.маслом	150/50/5	2,0	1,48	12,1	100,23	0,03	0,057			79,89	45,57	7,46	0,37
	ОБЕД родит.доля-60 руб.													
	борщ из красной свеклы с мясом	250\30	2,0	5,2	13,1	106,0		10,3			44		26	1,2
302	гречневая каша со сл.маслом	150/5	3,7	6,1	38,5	228	0,1	0,2			10,3		20,4	2
487	мясо курицы тушеное порционно	0,100	19,1	7,4	0,5	145		5,3			13,1		15,1	1,4
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110	0,07				13,0	41,5	17,5	0,67
	ИТОГО за день		40,1	26,78	222,36	1203,23	0,23	7,23			356,92	485,7	80,64	6,07

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>День №4</i>													
	ЗАВТРАК -4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1,0	0,2
	Печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
	ЗАВТРАК – 16 руб.													
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
302	молочная каша пшеничная со слив.маслом	150\5	5,6	3,4	25	263					53,9	234,7	52,3	2
	ОБЕД родит. Доля- 60 руб.													
139	суп гороховый с мясом курицы	250/20	7,6	5,7	20	163		5,81			38		35,3	2,03
492	плов из мяса курицы	150/50	11,4	9,75	27,1	250		5,3			13,1		15,1	1,4
638	Компот из сух/фрукт с сахаром	200/20	1,2		31,6	126			1			6,4		0,18
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110,0	0,07				13	41,5	17,5	0,67
	итого		38,88	25,47	246,66	1368,0	0,17	31,66	2,07	0,8	490,03	798,4	140,19	4,01

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>День №5</i>													
	ЗАВТРАК -4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1,0	0,2
	Печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170,								
	ЗАВТРАК – 16 руб.													
332	каша молочная геркулесовая со сл.маслом	150/5	5,3	4,8	28,5	179					0,7		5,8	
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	1,2	2,8	26,28	170								
	ОБЕД род.доля-60 руб.													
16	салат со свежей капусты с подсолнечным маслом	0,100 0,010	1,4	2,0	8,6	85,9	0,2				44,6	13,1	1,5	
320	картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,75	6,7	21,9	163	0,03	1,01	0,18		113,59	73,32	11,10	0,21
487	гуляш из мяса кур	0,100	13,9	6,5	4,0	132		0,07			35,5	2,83		
348	Компот из сухофруктов	200/20	1,2		31,6	126			1			6,4		0,18
	хлеб черный	50	6,2	0,8	49,7	110,0	0,07				13	41,5	17,5	0,67

	булочка	50	3,8	6,6	30,5	187,0					21			
	ИТОГО		30,25	22,6	146,30	803,90	0,23	1,08	1,18		227,6	137,15	30,1	1,06

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>День №6</u>													
	ЗАВТРАК -4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1.0	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
	ЗАВТРАК -16руб.													
685	чай с сахаром	200/200	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
331	манная каша молочная со сливочным маслом	150/0,5	6,1	15,5	48,4	357,5	0,06				24	38	10	0,4
	ОБЕД род.доля- 60 руб.													
147	суп картофельный с мясом курицы и макар. изделиями	250/30/1 5	2,4	5,3	15,7	121,0		8,25			24,6		27	1,09
214	капуста тушеная с мясом	150/50	3,7	6,9	16	94		60			69,4		22,9	0,8
349	компот изсмеси сухофруктов+Вит С	200\20	1,2		31,6	126		1				6,4		0,18
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110,0	0,07				13,0	41,5	17,5	0,67

	ИТОГО		26,4	34,3	254,66	1264,0	0,16	40,62	0,17		326,61	494,71	95,82	4,07
--	--------------	--	-------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--	---------------	---------------	--------------	-------------

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>День №7</u>													
	ЗАВТРАК -4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3	0,1	15,2	58					1,0	120	1,0	0,2
	Печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170,								
	ЗАВТРАК -16 руб.													
685	чай с сахаром	200\20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
185	яйцо вареное	1шт.	11,2	16,1	38,5	228	0,1							
	Обед родит.доля- 60 руб.													
49	щи со свежей капусты с мясом курицы	250\20	12	4,9	6,9	96,7	0,07				50	95,0	22,5	0,75
520	пюре картофельное со сл.маслом	150/5	3,15	6,7	21,9	163	0,03	1,01	0,18		113,59	73,32	11,1	0,21
487	котлета куриная	0,100	12,44	9,24	12,56	183					35		25,7	
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110,0	0,07				13	41,5	17,5	0,67
	итого		52,09	43,64	238,02	1294,70	0,61	6,17	0,,09		470,93	682,57	151,57	4,58

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>День №8</u>													
686	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1.0	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
	ЗАВТРАК -16 руб.													
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
302	молочная рисовая каша со сл. маслом	150/0,5	4,48	33,95	21,86	249,0	0,04	0,43			97,58	66	2,73	0,031
	ОБЕД родит.доля- 60руб.													
102	суп картофельный с мясом курицы	250\50	2,7	3,0	20,5	121		6,3			33		32,6	1,5
1	макаронные изделия со сливочным маслом	150/5	5,3	6,15	35,2	220					2,3		20,5	2,3
487	гуляш из мяса курицы	100	13,9	6,5	4	132		0,7			35,5		28,3	0,8
638	компот из сухофруктов с сахаром	200\20	1,2		31,6	126		1				6,4		0,18
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110,0	0,07				13	41,5	17,5	0,67
	итого		40,58	56,2	256,12	1414	0,34	7,79	1,5		295,57	514,8	138,6	2,73

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>День №9</u>													
	ЗАВТРАК -4 руб.													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1.0	0,2
	Печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
	Завтрак – 16 руб.													
685	чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
297	молочная геркулесовая каша со сл.маслом	150/5	5,3	4,8	28,5	179	0,1	0,2			10,3		20,4	2
	ОБЕД родит.доля- 60руб.													
110	борщ из красной свеклы с мясом и сметаной	250/30/0 ,7	2,0	5,2	13,1	106		10,3			44		26	1,2
492	плов из мяса курицы	150/50	11,4	9,75	27,1	250		5,3			13,1		15,1	1,4
	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110,0	0,07				13	41,5	17,5	0,67
638	компот из смеси сухофруктов	200/20	1,2		31,6	126		1				6,4		0,18
	итого		28,13	26,35	243,26	1227,0	0,16	11,26	0,18		658,93	525,89	82,86	3,87

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>День №10</i>													
	<i>завтрак 4 руб.</i>													
685	Чай с сахаром	200/20	0,3		15,2	58					1,0	120	1.0	0,2
	Печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170,								
	ЗАВТРАК -16 руб.													
685	чай с сахаром	200\20	0,3		15,2	58					1,0	120	1	0,2
	печенье	0,15	3,2	2,8	26,28	170								
302	Молочная пшениная каша со сливочным маслом	150\5	5,6	3,4	25	263					53,9	234,7	52,3	2
	Обед родит.доля- 60 руб.													
1	венегрет овощной с подсолнечным маслом	100/10	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			323,2	44,97	20,75	0,85
520	пюре картофельное со сл.маслом	150/5	3,15	6,7	21,9	163	0,03	1,01	0,18		113,59	73,32	11,1	0,21
377	рыба тушеная с подсолнечным маслом	100/0,10	3,7	6,1	38,5	228					10,3		20,4	2,0
349	компот из смеси сухофруктов	200/20	1,2		31,6	126		1				6,4		0,18

	хлеб черный	80	6,0	1,0	60	110	0,07				13,0	41,5	17,5	0,67
	итого		28,00	28,98	268,40	1440,8	0,53		0,09		532,74	863,6	215,01	6,81