

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,2	38,3	243,0	0,2	0,0	0,0	4,7	22,1	125,8	187,4	4,3	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	6,8	9,7	6,9	143,3	0,0	0,7	0,0	2,5	9,6	10,3	64,1	1,0	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	479	18,7	15,8	80,2	538,5	0,3	1,1	0,1	5,8	49,7	156,8	296,0	7,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,8	26,4	0,0	4,4	0,1	0,6	11,8	4,5	8,1	0,2	45	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	0,7	35,9	172,2	0,1	0,0	0,0	1,1	42,5	10,2	47,3	1,2	202	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	35/30	11,0	11,1	2,2	152,6	0,0	0,7	0,0	1,5	9,8	14,0	105,0	1,4	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	500	20,6	14,0	76,9	514,7	0,2	6,5	0,1	4,2	82,3	47,4	204,8	4,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,7	0,0	2,1	11,8	0,0	1,2	0,0	0,2	6,4	5,1	16,4	0,2	к/к	к/к
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0,0	0,0	0,0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,3	7,1	8,5	134,5	0,1	8,0	0,1	1,8	40,8	18,9	81,7	1,0	314	2008
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	485	18,8	13,3	99,1	592,2	0,2	12,8	0,1	3,6	79,2	67,7	231,1	3,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	115	9,9	13,4	18,8	235,0	0,1	11,0	0,0	2,9	16,6	32,2	120,5	1,8	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	365	13,9	14,8	59,9	428,1	0,2	12,0	0,0	3,9	36,2	50,1	164,6	2,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ)	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,0	1,2	0,0	0,8	9,5	5,7	11,1	0,4	33	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,8	16,4	26,8	297,8	0,0	1,2	0,2	3,8	15,6	28,0	125,8	1,2	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	460	14,5	18,4	64,3	479,8	0,1	2,4	0,2	5,4	39,3	50,9	178,5	3,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	6,8	9,7	6,9	143,3	0,0	0,7	0,0	2,5	9,6	10,3	64,1	1,0	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	515	17,7	18,4	81,9	562,9	0,2	4,3	0,0	5,0	65,3	46,1	181,9	4,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/35	8,9	11,4	13,8	129,9	0,1	7,5	0,0	1,9	16,2	25,3	107,8	1,3	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	17,0	16,2	59,8	453,5	0,2	10,2	0,2	3,9	43,6	56,6	202,5	3,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,2	38,3	243,0	0,2	0,0	0,0	4,7	22,1	125,8	187,4	4,3	181	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,4	10,0	12,3	172,1	0,0	0,4	0,0	1,7	25,1	16,7	92,9	1,3	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	475	20,5	18,2	88,1	597,1	0,3	1,6	0,0	8,0	70,9	165,4	333,0	7,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,1	5,2	33,8	246,2	0,5	0,0	0,0	6,7	66,0	57,8	149,5	4,7	270	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,3	9,3	8,8	151,9	0,0	0,0	0,0	1,9	8,2	15,3	83,2	1,5	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	460	14,8	16,7	64,0	464,3	0,1	2,4	0,2	4,8	36,2	50,3	183,8	3,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,7	0,0	2,1	11,8	0,0	1,2	0,0	0,2	6,4	5,1	16,4	0,2	к/к	к/к
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,1	18,9	39,7	378,6	0,0	1,5	0,2	4,8	22,9	38,3	153,7	1,4	311	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	445	27,7	14,8	77,7	552,8	0,6	0,0	0,0	9,4	88,4	90,3	274,3	8,0		