

МЕНЮ

Питание 33,80 руб.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 190	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	

МЕНЮ

Питание 33,80 руб.



7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30					

1 День



Утверждаю
И.И. Валеев

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	Р, мг	В12, мкг	В6, мг	В5, мг	В11, мг			В10, мкг	В7, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	70	6,8	1,0	5,3	87,5	0,02	7,51	0,45	3,11	0,00	0,03	13,34	22,20	0,56	27,30	117,58	2,30	0,01	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,9	4,6	16,7	111,3	0,10	7,68	1,89	1,09	0,05	0,07	26,61	73,96	1,20	28,34	568,22	6,08	0,03	0,00	77	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	53,2	12,2	10,3	68,1	424,9	0,43	15,19	2,34	8,25	2,05	0,44	61,25	139,06	3,36	73,99	753,42	10,06	1,48	1,80		
Итого за прием пищи:		12,2	10,3	68,1	424,9	0,43	15,19	2,34	8,25	2,05	0,44	61,25	139,06	3,36	73,99	753,42	10,06	1,48	1,80		
Всего за день:		12,2	10,3	68,1	424,9	0,43	15,19	2,34	8,25	2,05	0,44	61,25	139,06	3,36	73,99	753,42	10,06	1,48	1,80		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Мg, мг	P, мг	Fa, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Fe, мг	Na, мг						
САЛАТ ИЗ ОВЕРКНЫ	70	4.3	1.0	5.8	65.4	0.01	2.72	0.00	1.86	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	13.44	26.36	0.86	22.61	195.55	4.75	0.01	0.00	0.00	0.00	33	2012	
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВАРЕННЫЕ	180	5.0	6.9	41.8	239.8	0.12	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	0.08	0.05	29.53	68.62	1.22	40.26	114.30	0.41	0.01	0.01	0.01	0.01	202.1	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	0.18	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.00	0.00	0.01	295	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОННОМ	185/105	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	4.26	4.70	0.42	12.00	21.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.01	6.80	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.26	0.15	76.01	232.08	5.37	103.67	522.91	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	600	18.7	22.5	91.2	622.6	0.27	3.58	6.44	6.31	0.26	0.15	76.01	232.08	5.37	103.67	522.91	9.76	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02				
Всего за день:		18.7	22.5	91.2	622.6	0.27	3.58	6.44	6.31	0.26	0.15	76.01	232.08	5.37	103.67	522.91	9.76	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02					



3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг	Турпы							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	7.1	1.0	5.1	89.0	0.03	6.50	0.14	3.04	0.00	0.02	12.24	27.47	0.56	18.79	195.26	2.48	0.01	0.00	67	2011						
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12	5.1	3.0	4.5	76.8	0.03	6.42	0.14	1.35	0.00	0.04	13.73	40.41	0.69	31.92	181.48	2.98	0.03	0.00	86	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.26	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОСИ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	632	12.6	7.6	37.3	295.0	0.14	12.94	0.28	5.44	0.00	0.10	42.02	114.49	3.22	70.97	456.48	7.14	0.04	0.00								
Всего за день:		12.6	7.6	37.3	295.0	0.14	12.94	0.28	5.44	0.00	0.10	42.02	114.49	3.22	70.97	456.48	7.14	0.04	0.00								



4 день

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Липовые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. Ед., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Сn, мг	№ рецептур	Сборник рецептур						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0.1	0.9	7.9	36.6	0.03	1.36	1.35	0.43	0.00	0.04	23.22	33.61	0.61	31.23	135.91	3.40	0.03	0.00	41	2012						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4.7	4.1	9.5	96.6	0.05	6.40	1.89	1.97	0.05	0.04	18.63	52.27	0.88	32.71	223.48	3.43	0.01	0.00	98	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	199/6	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	532	5.2	8.6	45.1	262.4	0.16	7.78	3.24	3.45	0.05	0.12	57.90	132.49	3.46	84.21	439.13	8.51	0.04	0.00								
Всего за день:		5.2	8.6	45.1	262.4	0.16	7.78	3.24	3.45	0.05	0.12	57.90	132.49	3.46	84.21	439.13	8.51	0.04	0.00								



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	3,1	1,1	5,3	55,0	0,01	18,30	0,00	1,27	0,00	0,01	10,28	21,83	0,41	30,24	187,59	1,95	0,01	0,00	47	2011						
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	190	5,4	4,0	27,1	173,4	0,15	13,16	0,03	0,27	0,08	0,13	38,34	108,27	1,54	55,64	968,04	11,04	0,04	0,00	312	2011						
РЫБНАЯ "ЧЕЖЕНКА"	60	2,0	7,8	11,5	95,1	0,05	0,96	0,01	0,67	0,09	0,05	23,82	104,52	0,65	25,13	209,82	57,95	0,22	0,01	251	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,25	4,70	0,42	11,99	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	570	10,9	16,5	76,6	473,7	0,29	33,24	0,04	3,26	0,17	0,23	88,99	282,22	4,62	133,00	1 453,48	72,62	0,27	0,01								
Всего за день:		10,9	16,5	76,6	473,7	0,29	33,24	0,04	3,26	0,17	0,23	88,99	282,22	4,62	133,00	1 453,48	72,62	0,27	0,01								



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,6	0,7	6,2	61,0	0,03	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,00	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4,8	4,9	15,5	124,6	0,06	2,14	1,89	1,87	0,05	0,04	18,59	52,81	0,84	26,67	196,55	2,59	0,01	0,00	111	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,27	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	532	8,8	9,2	49,4	314,8	0,17	4,59	2,91	4,80	0,05	0,11	53,30	126,42	3,58	72,75	417,85	7,12	0,04	0,00								
Итого за прием пищи:		8,8	9,2	49,4	314,8	0,17	4,59	2,91	4,80	0,05	0,11	53,30	126,42	3,58	72,75	417,85	7,12	0,04	0,00								
Всего за день:		8,8	9,2	49,4	314,8	0,17	4,59	2,91	4,80	0,05	0,11	53,30	126,42	3,58	72,75	417,85	7,12	0,04	0,00								



Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	3.1	1.1	5.2	54.9	0.01	17.94	0.00	0.00	1.27	0.00	0.01	10.20	21.48	0.41	30.05	187.59	1.95	0.01	0.00	47	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.0	6.9	41.8	239.8	0.12	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	29.53	68.62	1.22	40.26	114.30	0.41	0.01	0.01	202.1	2011							
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100	10.6	8.0	9.1	163.5	0.03	0.23	0.00	3.22	0.00	0.06	13.70	70.65	0.62	12.08	150.73	3.09	0.02	0.00	280	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	378	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008							
ХЛЕБ РЖАЧОИ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.69	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	600	19.1	19.6	83.8	587.4	0.24	18.19	0.02	5.65	0.08	0.16	69.48	207.36	4.22	102.66	532.36	7.13	0.04	0.01									
Всего за день:		19.1	19.6	83.8	587.4	0.24	18.19	0.02	5.65	0.08	0.16	69.48	207.36	4.22	102.66	532.36	7.13	0.04	0.01									



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4.3	1.0	5.8	65.4	0.01	2.72	0.00	1.86	0.00	0.02	13.44	26.36	0.86	22.61	195.55	4.75	0.01	0.00	33	2012						
Чай из свежей каллусты с картофелем с курицей	200/12	5.1	3.0	4.5	76.8	0.03	6.42	0.14	1.35	0.00	0.04	13.73	40.41	0.69	31.92	181.48	2.98	0.03	0.00	88	2011						
Чай с сахаром с лимонном	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.25	4.70	0.42	11.99	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011						
Хлеб пшеничный	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
Хлеб ржаной	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	532	9.8	7.6	43.0	292.4	0.12	9.96	0.14	4.26	0.00	0.10	43.72	114.37	3.57	76.52	465.06	9.41	0.04	0.00								
Всего за день:		9.8	7.6	43.0	292.4	0.12	9.96	0.14	4.26	0.00	0.10	43.72	114.37	3.57	76.52	465.06	9.41	0.04	0.00								



9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. Ед., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0.1	0.9	7.9	36.6	0.03	1.36	1.35	0.43	0.00	0.04	23.22	33.61	0.61	31.23	135.91	3.40	0.03	0.00	41	2012						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.0	19.4	19.9	283.9	0.16	9.48	12.12	3.45	0.33	0.14	42.37	176.98	2.33	36.19	803.11	11.58	0.04	0.01	289	2011						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	520	13.6	26.0	73.9	616.6	0.50	10.84	13.47	7.93	2.33	0.52	86.89	253.49	4.54	85.77	1 006.64	16.66	1.51	1.81								
Всего за день:		13.6	26.0	73.9	616.6	0.50	10.84	13.47	7.93	2.33	0.52	86.89	253.49	4.54	85.77	1 006.64	16.66	1.51	1.81								



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	P, мг	Mg, мг						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	3.6	1.1	6.3	62.4	0.01	11.21	0.00	1.51	0.00	0.02	0.02	0.07	26.61	73.96	1.20	28.34	568.22	6.08	0.03	0.00	0.00	0.00	35	2008			
СУЛ КАРТОФЕЛЬНИ С КУРИНИМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2.9	4.6	16.7	111.3	0.10	7.68	1.89	1.09	0.05	0.07	0.07	0.07	28.61	73.96	1.20	28.34	568.22	6.08	0.03	0.00	0.00	0.00	77	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	198/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	3.74	3.71	0.37	10.24	13.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	532	6.9	9.3	60.7	302.9	0.19	18.91	1.89	3.65	0.05	0.13	0.13	51.69	138.02	3.73	75.88	763.34	9.63	0.04	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:		6.9	9.3	60.7	302.9	0.19	18.91	1.89	3.65	0.05	0.13	0.13	51.69	138.02	3.73	75.88	763.34	9.63	0.04	0.00	0.00	0.00		2008				
Всего за день:		6.9	9.3	60.7	302.9	0.19	18.91	1.89	3.65	0.05	0.13	0.13	51.69	138.02	3.73	75.88	763.34	9.63	0.04	0.00	0.00	0.00		2008				



11 ДЕНЬ

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. В, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мкг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4.3	1.0	5.8	65.4	0.01	2.72	0.00	1.86	0.00	0.00	0.02	13.44	26.36	0.86	22.61	185.55	4.75	0.01	0.00	33	2012					
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4.8	4.9	15.5	124.6	0.06	2.14	1.89	1.87	0.05	0.04	0.04	18.59	52.81	0.84	26.67	186.55	2.59	0.01	0.00	111	2011					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.80	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008					
ХЛЕБ РЖАНОУИ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00	1.80							
Итого за прием пищи:	532	11.6	10.6	67.4	416.1	0.38	4.86	1.89	7.78	2.05	0.40	53.33	122.07	3.30	67.63	459.72	9.02	1.46	1.80								
Всего за день:		11.6	10.6	67.4	416.1	0.38	4.86	1.89	7.78	2.05	0.40	53.33	122.07	3.30	67.63	459.72	9.02	1.46	1.80								



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. В1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	В9, мг	Са, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Со, мг		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,6	0,7	6,2	61,0	0,03	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,00	0,77	25,81	141,56	2,95	0,03	0,00	71	1997
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,9	5,8	12,8	101,0	0,12	2,95	0,13	1,93	0,00	0,06	24,02	69,43	1,43	28,62	336,19	3,92	0,03	0,00	104	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,26	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	532	6,9	10,1	46,7	291,2	0,23	5,40	1,15	4,86	0,00	0,13	58,73	143,04	4,17	74,69	557,49	8,45	0,06	0,00		
Всего за день:		6,9	10,1	46,7	291,2	0,23	5,40	1,15	4,86	0,00	0,13	58,73	143,04	4,17	74,69	557,49	8,45	0,06	0,00		

