

День 1-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры	угл-ды									
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,40	11,12	14,96	169,00	0,03	0,00	60,00	0,49	9,60	24,00	4,20	0,36
Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,37	9,86	28,44	224,41	0,07	1,03	53,37	0,46	117,60	103,96	17,82	0,41
Оладьи из кабачков	100	4,68	7,34	18,63	182,48	0,07	5,63	37,55	2,88	31,37	60,55	20,71	1,10
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	565	23,66	26,31	108,36	785,20	0,26	8,03	191,92	4,38	390,05	358,01	66,13	2,44
ОБЕД													
Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,30	0,06	4,03	0,00	0,36	31,71	56,02	33,36	0,91
Солянка по - домашнему	250	8,03	9,15	7,19	168,62	0,23	9,35	6,50		32,42	130,41	33,73	2,07
Азу по - татарски	250	15,94	16,31	10,36	252,50	0,10	4,23	0,00	2,33	23,08	200,21	35,82	3,14
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60		0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14			0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	900	33,07	35,81	140,09	1017,94	0,55	18,20	6,50	4,01	144,92	516,93	151,57	9,10
ПОЛДНИК													
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02		3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Нектар плодовый	200	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20

Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	430	4,05	4,74	66,42	336,60	0,16	45,00	3,00	1,65	56,70	60,00	33,00	7,23
УЖИН													
Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
Биточки "Солнышко" с морковью	110	23,93	9,60	7,79	212,30	0,14	0,11	45,65	0,69	51,43	156,34	23,93	1,54
Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	15,58	7,83	40,03	291,43	0,57		34,29	0,60	108,24	243,51	70,51	5,37
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	12,05	48,71		0,03		0,50	11,38	2,98	1,72	0,29
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14				24,50	107,50	30,50	2,50
	695	19,08	19,45	80,18	596,53	0,86	6,79	79,94	4,49	231,02	550,97	147,35	11,02
ПОЗДНИЙ УЖИН													
Катык 2,5%	200	5,80	5,00	8,20	101,11	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Конвертики слоеные со стуженкой	70	3,94	3,16	50,24	245,00	0,07				10,43	36,47	15,12	0,80
	270	9,74	8,16	58,44	346,11	0,13	1,60	40,00	0,00	246,43	228,47	47,12	1,00
	2860,00	89,61	94,47	453,48	3082,38	1,96	79,62	321,35	14,53	1069,12	1714,38	445,18	30,79

День 2-ой	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал						
	ЗАВТРАК												
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,40	11,12	14,96	169,00	0,03	60,00	0,49	9,60	24,00	4,20	0,36
	Каша "Янтарная" молочная из пшени и яблок с маслом сливочным	180/5	5,10	4,75	29,34	180,00	0,14	20,00	0,24	14,36	104,06	35,87	1,19

Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/25	18,27	13,82	35,00	337,50	0,08	0,59	81,25	0,52	244,48	268,95	33,20	0,80
Чай с сахаром	185/15	0,06	0,02	15,00	59,99	0,00	0,03			10,30	2,59	1,30	0,26
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	600	23,51	24,79	105,04	785,01	0,30	0,62	161,25	2,10	288,24	432,10	81,07	3,21
ОБЕД													
Салат из свежей капусты с кукурузой к/с	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50		16,10	31,96	43,15	18,42	0,97
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	250/15/10	5,27	8,35	12,45	152,85	0,11	8,49	13,00	2,48	41,18	93,96	29,90	1,18
Филе индейки тушеное с яблоками	75/40	10,67	8,30	10,32	158,40	0,11	6,97	30,00	0,90	47,23	111,97	26,77	2,43
Гречка рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14			0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	975	36,32	35,69	146,24	1072,25	0,68	47,68	43,00	20,96	206,14	628,84	291,67	13,43
ПОЛДНИК													
Батончик злаковый	24	1,20	17,52	1,92	93,60	0,03	0,82	0,83	0,39	4,52	17,78	3,83	0,24
Нектар плодовой	200	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	424	5,20	19,52	68,42	403,10	0,18	45,82	0,83	1,39	36,52	84,78	96,83	3,64
УЖИН													
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,37	19,80	2,83	19,56	65,24	24,13	0,90
Перец фаршированный	250	23,60	19,80	48,98	462,90	0,13	113,63	15,84	2,11	40,97	208,03	47,02	3,39

Чай с яблоком, с сахаром	180/10/10	0,10	0,06	10,99	44,76	0,00	1,03	0,00	11,49	3,62	2,16	0,46
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14		0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
ПОЗДНИЙ УЖИН	650	20,71	21,20	88,04	836,86	0,36	123,02	35,64	96,51	384,39	103,81	7,25
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Корж молочный	50	2,45	4,22	23,84	143,00	0,04	0,03	4,00	9,60	24,25	8,90	0,43
	250	8,25	9,22	33,44	250,00	0,12	2,63	44,00	249,60	204,25	36,90	0,63
	2899,00	93,99	110,42	441,18	3347,22	1,64	219,76	284,72	877,01	1734,35	610,27	28,16

День 3-ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры	угл-ды									
ЗАВТРАК													
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/10	7,66	16,44	14,96	237,67	0,04	0,14	102,00	0,57	209,60	144,00	15,20	0,50
Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	7,45	8,91	33,82	246,30	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55
Блины из тыквы с маслом сливочным	100/5	7,23	10,13	37,94	271,69	0,15	1,00	42,00	2,41	105,66	131,91	32,16	1,16
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	600	25,09	24,03	104,30	755,65	0,46	3,60	201,72	4,34	610,67	643,25	138,93	4,29
ОБЕД													
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,55	25,43	35,63	18,84	0,66

Суп с пельменями, с картофелем со сметаной	100/150/10	5,86	6,30	10,54	131,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
Сосиски говяжьи отварные	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,84	5,16	38,39	227,16	0,07	0,00	24,00	0,99	14,87	46,40	10,34	1,03
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14	0,00	0,00	0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	945	32,95	36,37	141,62	1032,96	0,50	14,05	39,88	4,12	152,24	430,54	105,45	7,02
ПОЛДНИК													
Вафли	40	1,50	12,20	25,00	217,00	0,02	0,00	2,00	1,90	3,00	17,00	2,00	1,71
Нектар плодовой	200	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	440	4,30	13,60	65,70	420,50	0,18	145,00	2,00	2,50	87,00	74,00	37,00	4,51
УЖИН													
Салат картофельный с солеными огурцами и фасоль к/с	100	10,92	11,72	27,10	266,83	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93
Бефстроганов из говядины	70/40	15,88	13,48	4,16	199,10	0,03	0,41	18,59	0,54	36,94	137,41	21,79	2,18
Рис рассыпчатый	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
Чай с шиповником, с сахаром	185/10/5	0,23	0,09	12,43	54,27	0,00	50,03	0,00	0,19	13,15	3,44	2,15	0,40
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14	0,00	0,00	0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	690	18,85	21,01	87,71	572,74	0,66	51,48	18,59	5,04	190,98	662,81	194,24	10,64
ПОЗДНИЙ УЖИН													
Йогурт 2,5%	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Кекс "Волжский"	50	4,71	7,42	25,58	188,00	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,20	9,10	0,51

	250	12,91	10,42	37,38	302,00	0,03	1,23	69,00	0,41	274,70	239,20	39,10	0,71
	2925,00	94,10	105,44	436,71	3083,85	1,83	215,36	331,19	16,41	1315,59	2049,79	514,72	27,17

День 4-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры	угл-ды									
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,40	11,12	14,96	169,00	0,03	0,00	60,00	0,49	9,60	24,00	4,20	0,36
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,70	10,19	44,60	297,29	0,08	0,84	50,56	0,36	121,73	135,06	27,76	1,48
Яйцо отварное с зеленым горошком	40/60	6,87	6,51	4,64	104,59	0,09	5,79	100,00	1,15	33,60	112,73	16,96	1,41
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	575	25,30	24,76	105,84	785,10	0,30	7,93	230,56	2,85	300,21	394,29	69,41	3,98
ОБЕД													
Салат из свеклы с черносливом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	0,04	5,53	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66
Суп из овощей с мясными фрикадельками	250/15	4,58	6,75	9,26	124,65	0,08	10,45	3,00	2,42	38,08	80,41	25,58	1,01
Горбуша припущенная с овощами	75/40	12,85	2,85	3,00	89,13	0,07	0,62	21,13	0,37	21,16	148,29	35,22	0,72
Картофельное пюре	180/5	3,71	10,06	24,48	203,20	0,17	21,68	23,87	0,28	45,56	105,15	33,12	1,22
Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14			0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	965	35,26	34,54	147,47	1014,68	0,50	39,37	48,00	6,84	150,19	516,95	158,61	7,47

Чай с яблоком, с сахаром	180/10/10	0,10	0,06	10,99	44,76	0,00	1,03	0,00	0,02	11,49	3,62	2,16	0,46
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14			0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
ПОЗДНИЙ УЖИН	665	20,78	21,24	88,46	619,78	0,38	8,80	99,93	3,02	115,93	383,72	81,23	6,32
Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,07	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20
Булочка Любава	45	3,78	2,24	19,65	114,30	0,06	0,09	1,80	1,45	10,17	37,17	15,30	0,68
	245	9,58	7,24	28,05	216,30	0,13	0,69	41,80	1,45	258,17	221,17	43,30	0,88
	2925,00	95,30	97,39	451,89	2967,91	1,56	56,23	269,60	38,57	773,20	1696,77	444,10	30,99

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры	угл-ды									
ЗАВТРАК													
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/10	7,66	16,44	14,96	237,67	0,04	0,14	102,00	0,57	209,60	144,00	15,20	0,50
Каша "Дружба" молочная, с маслом сливочным	180/5	5,34	10,26	29,41	232,32	0,09	0,84	50,56	0,16	117,26	137,79	32,68	0,71
Сырники из творога с молоком стуженным	100/25	19,36	16,02	30,61	344,64	0,08	0,59	65,89	2,63	251,25	280,14	32,75	0,68
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	620	25,90	26,54	100,67	784,40	0,31	3,16	242,85	4,21	739,83	718,99	108,47	2,97
ОБЕД													
Винегрет с солеными огурцами	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	31,24	43,27	19,53	0,83

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25
Тфеттели 2 вариант в сметанно-томатном соусе	90/30	8,14	9,04	10,30	154,91	0,05	0,45	36,00	0,49	25,80	90,70	18,00	0,74
Каша полбяная рассыпчатая с луком	180	5,23	0,27	36,54	169,20	0,05	0,68	0,00	0,68	27,63	184,32	29,61	1,13
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14			0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	960	36,30	36,10	141,87	1028,77	0,36	121,47	46,00	9,36	189,03	489,93	128,10	7,07
ПОЛДНИК													
Батончик злаковый	24	1,20	17,52	1,92	93,60	0,03	0,82	0,83	0,39	4,52	17,78	3,83	0,24
Нектар плодовый	200	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	424	4,00	18,92	42,62	297,10	0,18	145,82	0,83	0,99	88,52	74,78	38,83	3,04
УЖИН													
Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
Коплета из говядины	100	11,28	15,32	9,00	221,74	0,16	0,22	3,04	2,52	15,33	116,22	17,87	1,89
Капуста тушеная	220	4,49	0,82	15,50	97,92	0,24	102,00	0,00	4,29	85,80	159,34	122,57	5,52
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	12,05	48,71		0,03			11,38	2,98	1,72	0,29
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14			0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	720	20,70	19,32	84,75	608,88	0,60	127,25	3,04	8,01	151,02	412,05	192,66	11,10
ПОЗДНИЙ УЖИН													
Йогурт 2,5%	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Булочка Веснушка	45	3,51	2,75	21,51	125,10	0,06	0,00	2,70	1,27	10,17	35,28	13,68	0,66

245	11,71	5,75	33,31	239,10	0,06	1,20	22,70	1,27	258,17	225,28	43,68	0,86
2969,00	98,61	106,63	403,23	2958,25	1,52	398,90	315,43	23,84	1426,57	1921,03	511,74	25,03

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		белки	жиры	угл-ды									
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,40	11,12	14,96	169,00	0,03	0,00	60,00	0,49	9,60	24,00	4,20	0,36
Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
Сосиска отварная	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
Чай с сахаром и лимоном	185/15/5	0,11	0,02	15,15	61,69	0,00	2,03	0,00	0,01	12,30	3,69	1,90	0,29
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	590	24,85	26,55	100,10	747,89	0,41	2,37	492,76	2,75	203,45	520,22	54,11	6,55
ОБЕД													
Салат "Регата"	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50	0,00	16,10	31,96	43,15	18,42	0,97
Юшка картофельная с кабачками и помидорами с мясными	250/15	10,02	13,56	41,41	331,90	0,21	24,72	15,50	6,47	93,15	169,23	66,70	2,61
Гуляш из куриных грудок	90/30	11,34	18,94	2,00	215,46	0,10	2,34	34,08	3,84	20,60	147,30	21,92	1,36
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14			0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	965	33,00	36,42	141,12	1073,66	0,77	59,46	49,58	27,46	213,18	720,41	311,30	14,04
ПОЛДНИК													

Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Нектар плодовой	200	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	430	4,05	4,74	66,42	336,60	0,16	45,00	1,65	56,70	60,00	33,00	7,23
УЖИН												
Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
Рыбные тефтели в сметанном соусе	80/40	9,92	9,66	14,12	183,00	0,09	1,73	4,11	76,58	146,85	24,42	0,75
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный/хлеб сельский	50/50	7,10	1,00	44,40	216,50	0,14		0,50	24,50	107,50	30,50	2,50
	720	20,17	21,09	87,09	622,50	0,44	45,78	20,25	213,57	406,56	109,33	5,52
ПОЗДНИЙ УЖИН												
Катык 2,5%	200	5,80	5,00	8,20	101,11	0,06	1,60		236,00	192,00	32,00	0,20
Рогалик с повидлом	70	3,38	1,80	23,52	123,91	0,07	0,02	0,98	14,83	40,92	12,65	0,78
	270	9,18	6,80	31,72	225,02	0,13	1,62	0,98	250,83	232,92	44,65	0,98
ИТОГО												
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ	2975,00	91,24	95,59	426,45	3005,68	1,90	154,24	53,09	937,73	1940,11	552,39	34,32
ВСЕГО ЗА 7 ДНЕЙ	20453,00	665,69	714,07	3042,36	21552,83	11,72	1238,07	194,91	7250,99	12721,22	3468,53	202,14