

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯГРЯ СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.9	8.6	10.1	130.0	0.0	0.0	0.0	3.7	45.0	27.0	56.0	1.8	56	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.1	0.2	132.4	0.1	0.0	0.0	0.2	17.9	10.0	80.7	1.0	254	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	220	8.2	1.0	52.7	252.5	0.1	0.0	0.0	1.6	24.7	12.7	61.6	1.5	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	615	21.3	21.9	93.4	648.1	0.2	0.1	0.0	6.1	116.5	69.5	236.1	6.2			
Всего за день:		21.3	21.9	93.4	648.1	0.2	0.1	0.0	6.1	116.5	69.5	236.1	6.2			

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.6	21.2	26.8	359.1	0.1	1.4	0.3	3.8	29.3	32.8	167.5	1.8	311	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.2	2.6	33.7	151.0	0.1	11.0	0.2	0.2	30.0	22.0	53.0	0.8	95	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	645	21.4	24.0	90.9	643.3	0.2	12.5	0.5	4.6	88.2	74.6	258.3	4.5			
Всего за день:		21.4	24.0	90.9	643.3	0.2	12.5	0.5	4.6	88.2	74.6	258.3	4.5			

3 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	9.2	3.4	53.8	318.7	0.2	0.0	0.1	1.6	38.6	48.3	207.6	3.2	181	2008	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	80	10.1	20.4	8.8	259.0	0.2	0.0	0.0	1.3	16.2	20.7	97.3	0.9	294	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	535	21.9	24.0	93.0	710.9	0.4	0.1	0.1	3.5	83.7	88.8	342.7	6.0			
Всего за день:		21.9	24.0	93.0	710.9	0.4	0.1	0.1	3.5	83.7	88.8	342.7	6.0			

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность P, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборни к рецепту D	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.4	9.9	7.6	98.0	0.1	22.0	0.2	0.2	0.2	35.0		21.0	47.0	0.8	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7.5	0.9	47.9	229.5	0.1	0.0	0.0	1.5	22.6		11.6	56.0	1.3	202	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11.0	11.4	9.5	183.6	0.0	0.0	0.0	2.7	0.0		0.0	0.1	0.0	239	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0		9.9	12.6	1.3	376	2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9		9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	775	23.5	22.4	95.4	644.3	0.2	22.1	0.2	5.0	86.5		52.4	140.9	4.0			
Всего за день:		23.5	22.4	95.4	644.3	0.2	22.1	0.2	5.0	86.5		52.4	140.9	4.0			

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность P, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборни к рецепту D
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	60	0.7	1.1	6.8	57.4	0.0	1.2	1.1	1.7	26.6		19.7	28.6	0.5	ТТК	2011
КАША ОВСЯНАЯ ВЪЯКАЯ	210	12.5	10.7	53.4	320.6	0.2	1.4	0.1	0.3	147.6		71.8	235.7	2.7	184	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.1	0.2	132.4	0.1	0.0	0.0	0.2	17.9		10.0	80.7	1.0	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0		9.9	12.6	1.3	376	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9		9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	565	21.4	24.1	90.8	643.6	0.3	2.7	1.2	2.8	221.1		121.3	382.7	6.1		
Всего за день:		21.4	24.1	90.8	643.6	0.3	2.7	1.2	2.8	221.1		121.3	382.7	6.1		

6 день (суббота)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность P, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборни к рецепту D
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.3	1.1	4.9	50.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5		11.3	24.4	0.7	67	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	14.6	14.3	32.0	310.6	0.1	0.6	0.1	0.3	20.0		16.4	128.7	1.2	301	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	7.7	23.5	148.0	0.2	12.0	0.0	0.3	19.0		31.4	80.1	1.4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0		9.9	12.6	1.3	376	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9		9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	535	21.4	23.4	90.8	642.7	0.3	15.2	0.3	2.8	82.4		78.9	271.0	5.2		
Всего за день:		21.4	23.4	90.8	642.7	0.3	15.2	0.3	2.8	82.4		78.9	271.0	5.2		

7 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.9	8.6	10.1	130.0	0.0	0.0	0.0	3.7	45.0	27.0	56.0	1.8	56	2008		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.1	0.2	132.4	0.1	0.0	0.0	0.2	17.9	10.0	80.7	1.0	254	2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	220	8.2	1.0	52.7	252.5	0.1	0.0	0.0	1.6	24.7	12.7	61.6	1.5	202	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008		
Итого за прием пищи:	615	21.3	21.9	93.4	648.1	0.2	0.1	0.0	6.1	116.5	69.5	236.1	6.2				

8 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.6	21.2	26.8	359.1	0.1	1.4	0.3	3.8	29.3	32.8	167.5	1.8	311	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.2	2.6	33.7	151.0	0.1	11.0	0.2	0.2	30.0	22.0	53.0	0.8	95	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008		
Итого за прием пищи:	645	21.4	24.0	90.9	643.3	0.2	12.5	0.5	4.6	88.2	74.6	258.3	4.5				
Всего за день:			21.4	24.0	90.9	643.3	0.2	12.5	0.5	4.6	88.2	74.6	258.3	4.5			

9 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	9.2	3.4	53.8	318.7	0.2	0.0	0.1	1.6	38.6	48.3	207.6	3.2	181	2008		
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	80	10.1	20.4	8.8	259.0	0.2	0.0	0.0	1.3	16.2	20.7	97.3	0.9	294	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008		
Итого за прием пищи:	535	21.9	24.0	93.0	710.9	0.4	0.1	0.1	3.5	83.7	88.8	342.7	6.0				
Всего за день:		21.9	24.0	93.0	710.9	0.4	0.1	0.1	3.5	83.7	88.8	342.7	6.0				

10 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.4	9.9	7.6	98.0	0.1	22.0	0.2	0.2	0.2	35.0	21.0	47.0	0.8	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7.5	0.9	47.9	229.5	0.1	0.0	0.0	1.5	22.6	11.6	56.0	1.3	202	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11.0	11.4	9.5	183.6	0.0	0.0	0.0	2.7	0.0	0.0	0.1	0.0	239	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	775	23.5	22.4	95.4	644.3	0.2	22.1	0.2	5.0	86.5	52.4	140.9	4.0			
Всего за день:		23.5	22.4	95.4	644.3	0.2	22.1	0.2	5.0	86.5	52.4	140.9	4.0			

11 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	60	0.7	1.1	6.8	57.4	0.0	1.2	1.1	1.7	26.6	19.7	28.6	0.5	ТТК	2011
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	210	12.5	10.7	53.4	320.6	0.2	1.4	0.1	0.3	147.6	71.8	235.7	2.7	184	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.1	0.2	132.4	0.1	0.0	0.0	0.2	17.9	10.0	80.7	1.0	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	565	21.4	24.1	90.8	643.6	0.3	2.7	1.2	2.8	221.1	121.3	382.7	6.1		
Всего за день:		21.4	24.1	90.8	643.6	0.3	2.7	1.2	2.8	221.1	121.3	382.7	6.1		

12 день (суббота)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.3	1.1	4.9	50.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5	11.3	24.4	0.7	67	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	14.6	14.3	32.0	310.6	0.1	0.6	0.1	0.3	20.0	16.4	128.7	1.2	301	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	7.7	23.5	148.0	0.2	12.0	0.0	0.3	19.0	31.4	80.1	1.4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	535	21.4	23.4	90.8	642.7	0.3	15.2	0.3	2.8	82.4	78.9	271.0	5.2		
Всего за день:		21.4	23.4	90.8	642.7	0.3	15.2	0.3	2.8	82.4	78.9	271.0	5.2		