

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92		
50	Икра кабачковая	70	1,11	5,75	5,03	76,31		0,04	0,06	4,36	22,33	19,06	36,47	3,81		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2		0,07	-		3,60	3,80	17,40	0,80		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4		-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>22,98</b>	<b>37,43</b>	<b>74,49</b>	<b>726,42</b>	<b>0,57</b>	<b>0,30</b>	<b>0,78</b>	<b>4,45</b>	<b>172,72</b>	<b>72,94</b>	<b>360,08</b>	<b>9,76</b>		
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87		0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25		
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8		
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8		0,02	0,14	6	30	12	24	1,44		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2		0,07	-		3,60	3,80	17,40	0,80		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6		-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>27,9</b>	<b>23,87</b>	<b>120,5</b>	<b>808,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>7,19</b>	<b>14,4</b>	<b>117,82</b>	<b>93,11</b>	<b>395,08</b>	<b>6,65</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>50,88</b>	<b>61,30</b>	<b>194,99</b>	<b>1534,67</b>	<b>0,66</b>	<b>0,65</b>	<b>7,97</b>	<b>18,85</b>	<b>290,54</b>	<b>166,05</b>	<b>755,16</b>	<b>16,41</b>		

2



2 день

Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>30,19</b>	<b>26,48</b>	<b>121,02</b>	<b>842,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,53</b>	<b>2,40</b>	<b>6,88</b>	<b>205,43</b>	<b>112,77</b>	<b>423,66</b>	<b>8,26</b>		
	<b>Обед</b>															
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3		
294/82 4	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07		
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93		
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04		4,67	23,92	20,42	39,08	4,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	0	0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37		
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02		
	<b>Итого:</b>	<b>1070</b>	<b>32,14</b>	<b>37,51</b>	<b>144,95</b>	<b>1046,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>	<b>3</b>	<b>68,26</b>	<b>175,2</b>	<b>171,19</b>	<b>458,83</b>	<b>13,05</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1710</b>	<b>62,33</b>	<b>63,99</b>	<b>265,97</b>	<b>1889,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,00</b>	<b>5,4</b>	<b>75,14</b>	<b>380,63</b>	<b>283,96</b>	<b>882,49</b>	<b>21,31</b>		



3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
290/824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70			
304	Рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47			
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80			
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63			
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>34,08</b>	<b>35,71</b>	<b>106,28</b>	<b>882,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>0,82</b>	<b>8,8</b>	<b>219,16</b>	<b>71,97</b>	<b>423,52</b>	<b>5,36</b>			
	<b>Обед</b>																
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01			
268/824	Биточек из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,74	3,09			
203	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93			
321	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,4	86,03		0,02	0,03	17,1	58	20	52,3	0,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80			
309	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41			
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>29,94</b>	<b>25,18</b>	<b>143,14</b>	<b>918,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,53</b>	<b>3,36</b>	<b>27,9</b>	<b>142,86</b>	<b>124,3</b>	<b>518,51</b>	<b>9,52</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1560</b>	<b>64,02</b>	<b>60,89</b>	<b>249,42</b>	<b>1801,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,92</b>	<b>4,18</b>	<b>36,7</b>	<b>362,02</b>	<b>196,27</b>	<b>942,03</b>	<b>14,88</b>			



4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3	4	5	6	7												
	<b>Завтрак</b>																	
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1				1,02	
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	7			1,18	
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5				3,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,035	0,3		5,2	7	16,6				0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-		3,60	3,80	17,40				0,80	
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13				0,41	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>24,94</b>	<b>24,07</b>	<b>86,59</b>	<b>662,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>5,63</b>	<b>6,45</b>	<b>64,48</b>	<b>115,2</b>	<b>357,4</b>				<b>7,23</b>	
	<b>Обед</b>																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1				0,6	
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8				1,36	
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4				1,88	
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67				1,23	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9				0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-		3,60	3,80	17,40				0,80	
900	Квас из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31				0,37	
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>29,22</b>	<b>36,6</b>	<b>128,48</b>	<b>959,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>	<b>2,65</b>	<b>26,4</b>	<b>129,5</b>	<b>110,9</b>	<b>316,9</b>				<b>6,23</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1560</b>	<b>54,16</b>	<b>60,67</b>	<b>215,07</b>	<b>1622,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,92</b>	<b>8,28</b>	<b>32,9</b>	<b>194,0</b>	<b>226,2</b>	<b>674,3</b>				<b>13,46</b>	

5



№ Рег. номер курсы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63		
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02		
	<b>Итого:</b>	610	35,36	20,29	101,22	729,91	0,12	0,22	1,53	28,96	398,33	87,46	438,6	3,65		
	<b>Обед</b>															
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25		
274	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6		
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	<b>Итого:</b>	890	25,42	27,91	121,67	833,41	0,09	0,62	1,71	18,90	127,78	119,87	363,20	5,98		
	<b>Итого за день:</b>	1500	60,78	48,2	222,89	1563,32	0,22	0,84	3,24	47,86	526,11	207,33	801,8	9,63		



6 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7																		
<b>Завтрак</b>																								
110	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36				128,91	30,08	257,58									3,92
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06				23,92	20,42	39,08									4,08
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06				10,2	10,8	27,9									0,50
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-				2,48	2,2	4,13									0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3				5,2	7	16,6									0,32
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2		0,07	-				3,60	3,80	17,40									0,80
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>23,06</b>	<b>37,84</b>	<b>74,85</b>	<b>731,87</b>	<b>0,57</b>	<b>0,30</b>	<b>0,78</b>	<b>4,76</b>	<b>174,31</b>	<b>74,3</b>	<b>362,69</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>
<b>Обед</b>																								
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91				45,5	53,37	53,4									1,3
14/24	Биточек из минтая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05				16	39,39	203,52									0,8
12	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13				44,58	28,19	99									0,98
06	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035				10	10	31									0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45				7,8	10,5	24,9									0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-				3,60	3,80	17,40									0,80
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-				17	9	12									2,2
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>27,82</b>	<b>22,8</b>	<b>106,6</b>	<b>742,61</b>	<b>0,13</b>	<b>0,70</b>	<b>1,58</b>	<b>66,01</b>	<b>144,48</b>	<b>154,25</b>	<b>441,22</b>	<b>6,91</b>	<b>6,91</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>50,88</b>	<b>60,64</b>	<b>181,45</b>	<b>1474,48</b>	<b>0,70</b>	<b>1,00</b>	<b>2,36</b>	<b>70,77</b>	<b>318,79</b>	<b>228,55</b>	<b>803,91</b>	<b>16,9</b>	<b>16,9</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>	<b>53,4</b>



6 день.

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe											
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7																			
	<b>Завтрак</b>																								
110	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36				128,91	30,08	257,58										
60	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06				23,92	20,42	39,08										
1	Бургер с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06				10,2	10,8	27,9										
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-				2,48	2,2	4,13										
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3				5,2	7	16,6										
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-				3,60	3,80	17,40										
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>23,06</b>	<b>37,84</b>	<b>74,85</b>	<b>731,87</b>	<b>0,57</b>	<b>0,30</b>	<b>0,78</b>	<b>4,76</b>	<b>0,57</b>	<b>174,31</b>	<b>74,3</b>	<b>362,69</b>	<b>10,0</b>										
	<b>Обед</b>																								
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91				45,5	53,37	53,4										
24/24	Биточек из минтая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05				16	39,39	203,52										
12	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13				44,58	28,19	99										
06	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035				10	10	31										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45				7,8	10,5	24,9										
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-				3,60	3,80	17,40										
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-				17	9	12										
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>27,82</b>	<b>22,8</b>	<b>106,6</b>	<b>742,61</b>	<b>0,13</b>	<b>0,70</b>	<b>1,58</b>	<b>66,01</b>	<b>0,13</b>	<b>144,48</b>	<b>154,25</b>	<b>441,22</b>	<b>6,91</b>										
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>50,88</b>	<b>60,64</b>	<b>181,45</b>	<b>1474,48</b>	<b>0,70</b>	<b>1,00</b>	<b>2,36</b>	<b>70,77</b>	<b>0,70</b>	<b>318,79</b>	<b>228,55</b>	<b>803,91</b>	<b>16,9</b>										



7 день

№ Репрепентуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe	
															4
1	2	3			7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>														
268/824	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,34	-	38,30	131,04	2,93		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	10,0	20,0	1,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,04	0,45	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	130,8	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	640	29,29	22,52	113,7	774,45	0,03	0,50	2,75	8,52	212,2	98,77	412,66	8,72	
	<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с пшенной крутой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	115,0	1,25		
288/324	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	2,85		
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	131,04	2,93		
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	-	0,08	0,05	5,6	30,17	40	1,23		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,04	0,45	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	2,48	2,2	4,13	0,41		
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81	-	0,05	0,54	28,8	16,2	19,8	1,08		
	Итого:	1110	36,20	36,14	137,11	1019,29	0,10	0,56	3,95	45,7	155,1	169,5	11,03		
	Итого за день:	1750	65,49	58,66	250,81	1793,74	0,13	1,06	6,7	54,22	367,4	268,2	19,75		



№ ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
294/ 824	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07		
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90		
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5		
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>30,53</b>	<b>33,06</b>	<b>104,23</b>	<b>836,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,76</b>	<b>4,55</b>	<b>131,28</b>	<b>88,74</b>	<b>348,42</b>	<b>9,26</b>		
	<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25		
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36		
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63		
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
348	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37		
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>31,48</b>	<b>35,38</b>	<b>139,03</b>	<b>1000,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,63</b>	<b>1,49</b>	<b>22,04</b>	<b>160,24</b>	<b>122,14</b>	<b>330,69</b>	<b>8,37</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>62,01</b>	<b>68,44</b>	<b>243,26</b>	<b>1836,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>	<b>2,25</b>	<b>26,59</b>	<b>291,52</b>	<b>210,88</b>	<b>679,11</b>	<b>17,63</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)						Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>		С	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe				
																		4	5	6	8
Завтрак																					
268/ 824 Шницель из говядины с соусом красным основн	100/50	15,46	12,60	26,13	0,01	0,14	0,04	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09					
303 Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	5,65	31,4	0,02	0,12	0,08	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63					
316 Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	-	0,01	0,023	64,80	-	0,01	0,023	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	-	0,04	0,01	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	-	0,048	0,45	71,19	-	0,048	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48					
Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	-	-	0,08	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41					
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>25,28</b>	<b>22,72</b>	<b>103,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>	<b>720,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>	<b>3,95</b>	<b>65,97</b>	<b>86,58</b>	<b>350,75</b>	<b>7,3</b>					
<b>Обед</b>																					
88 Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	-	0,06	0,05	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6					
229 Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	0,02	0,35	0,09	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54					
312 Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	0,04	0,17	0,13	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98					
70 Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	-	0,02	0,02	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	-	0,048	0,45	71,19	-	0,048	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48					
Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	-	0,07	-	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80					
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	-	0,09	-	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20					
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>28,06</b>	<b>20,35</b>	<b>92,43</b>	<b>0,06</b>	<b>0,81</b>	<b>0,74</b>	<b>664,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,81</b>	<b>0,74</b>	<b>56,25</b>	<b>194,42</b>	<b>172,39</b>	<b>431,4</b>	<b>8,04</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1580</b>	<b>53,34</b>	<b>43,07</b>	<b>196,05</b>	<b>0,09</b>	<b>1,17</b>	<b>1,42</b>	<b>1385,09</b>	<b>0,09</b>	<b>1,17</b>	<b>1,42</b>	<b>60,2</b>	<b>260,39</b>	<b>258,97</b>	<b>782,15</b>	<b>15,34</b>					

10







Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
														6	5
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
Итого: за 10 дней	6060	290,89	279,89	988,82	7637,93	1,65	3,45	17,81	106,26	2051,02	891,83	3876,96	72,81		
Среднедневное значение	606	29,09	27,99	98,88	763,79	0,17	0,35	1,78	10,63	205,10	89,18	387,70	7,28		
Соотношение Б : Ж : У		1	1	4											
<b>Обед</b>															
Итого: за 10 дней	9430	296,75	296,78	1278,07	8963,62	0,77	5,74	31,38	360,25	1456,82	1352,19	4138,19	82,66		
Среднедневное значение	943	29,68	29,68	127,81	896,36	0,08	0,57	3,14	36,03	145,68	135,22	413,82	8,27		
Соотношение Б : Ж : У		1	1	4											
Итого: за 10 дней (завтрак и обед)	15490	587,64	576,67	2266,89	16601,6	2,43	9,19	49,19	466,51	3507,84	2244,02	8015,15	155,47		
Среднедневное значение	1549	58,76	57,67	226,69	1660,16	0,24	0,92	4,92	46,65	350,78	224,40	801,52	15,55		
Соотношение Б : Ж : У		1	1	4											