

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
90	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,15	25,736	174,431	2,346	0,558	0	0	54,07	0	0	0,289
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
509	Печенье	70	5,32	6,86	40,60	320,60	0	0	0,00	0	7,00	0,00	36,40	0,7
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
76	Россольник "Ленинградский"	200	1,69	4,69	13,68	103,88	0,077	6,04	0	0	23,48	0	0	0,748
608	Котлета из мяса	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,06	0,09	17,25	0	26,25	99,828	19,278	0,9
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	6,10	29,00	229,00	0	0	0	0	5,00	0	26,00	0,5
42	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,00	3,10	9,60	54,00	0,00	16,20	0,01	0,34	10,20	65,20	10,20	0,25
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	3,60	0	0,18
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
Итого:		1230	33,52	34,48	209,70	1344,561	2,54	23,968	17,26	2,19	157,60	245,128	117,38	6,367

2 день

№ рецептуры	.Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
390	Каша манная молочная с изюмом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3	
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
424	яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,00	0,003	0,2	0,1	0,24	22,00	76,8	4,8	1	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	
	Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	200	6,032	4,56	6,432	66,664	0	13,04	0	0	127,76	0	6,40	0,24	
591	Гуляш из говядины	60	14,28	11,71	3,44	121,80	1,26	0,92	0	0	17,64	140,99	18,83	1,68	
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,00	0	4,86	37,17	21,12	1,11	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	1140	50,07	35,34	151,32	1011,554	1,45	15,75	75,52	2,69	514,03	617,31	138,97	8,63	

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	3,92	10,4	278,32	0,06	0,65	0,04	0,24	126,8	152	24,6	0,25	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,33	25,2	118,3	0	0	0	1	11,5	42	16,5	1	
	Обед														
70	Овощи консервированные (огур)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36	
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
265	Плов с мясом	150	19,4	9,5	34,7	301	0	0	0	0	36	0	34	1	
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	1120	36,97	18,48	141,96	1023,62	0,33	16,9	0,07	2,49	240,06	330,84	120,94	6,43	

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
297	Каша "Дружба"	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35	
540	Ватрушка с повидлом	70	4,32	1,98	47,72	226,33	0,05	0,117	0,012	0,58	12,83	36,17	8,17	0,817	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0	0	34,66	38,10	17,80	0,64	
143	Котлета рыбная	60	6,29	2,11	6,76	94,68	0,00	0,20	0,00	0,00	34,03	0,00	0,00	0,5	
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,50	67,50	3,95	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4	
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	1230	35,57	28,61	226,76	1309,90	0,46	21,43	0,16	3,18	332,97	624,15	170,00	9,96	

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Иод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
4	Каша рисовая молочная	200	7,7	10	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0,83	195	960	43,06	0,62	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87	
436	Жаркое по домашнему	200	22,95	6,23	18,29	220,84	0,17	7,48	20,00	0	25,92	280,84	54,75	3,36	
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	22,30	110,00	110,00	0,02	0	0	0	12,00	2,40	0	0,8	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	1240	40,40	42,05	282,50	1024,94	0,41	29,94	20,05	2,68	301,80	1373,06	158,41	11,75	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173	Каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес"	210	9,04	13,44	40,16	318	0	158,7	0	0	158,65	0	72,05	2,09	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
510	Пряник	60	3,60	2,88	43,00	219,60	0	0	0	0	6,6	30	5,4	0,48	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
Обед															
202	Суп из овощей со сметаной	200/10	4,29	5,88	6,82	106,38	0	6,80	0	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
608	Котлета из мяса	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,06	0,09	17,25	0	26,25	99,828	19,278	0,9	
4	Каша пшенная	150	4,02	6,60	53,60	235,71	0,13	0,40	0,12	0,32	113,60	97,00	19,30	0,52	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	3,60	0	0,18	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	1170	37,12	36,38	234,66	1342,34	0,25	167	17,37	2,17	362,41	376,4	184,55	7,04	

7 день

№ рецептуры	.Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
89	Каша пшеничная вязкая	200	8,586	6,751	43,012	256,402	0,214	2,09	0	0	192,6	0	0	3,37	
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,003	0,2	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Обед														
87	Суп рыбный	200	6,88	6,728	11,46	133,93	0	7,29	0	0	36,24	0	37,88	1,016	
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	0,96	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
417	Макароны отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03	
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	1240	96,826	36,27	210,492	1315,562	0,387	14,39	56,85	3,34	504,13	416,24	147,16	11,876	

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
4	Каша пшенная молочная	250	7,04	11	90,5	392,85	0,21	0,675	0,21	0,6	240,25	146,25	28,83	1,475	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,33	25,2	118,3	0	0	0	1	11,5	42	16,5	1	
	Обед														
58	Свекольник	200	0,163	4	11,28	87,8	0,056	7,02	0	0	2,928	0	0	1,064	
294	Котлета рубленая из птицы	80	16,80	17,52	13,36	276,88	0,08	0,64	0,08	0,24	39,20	167,44	24,32	0,18	
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	36,98	86,60	27,75	1,01	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
49	Салат из моркови и яблок	60	0,57	4,3	15,2	65,4	0,03	7,2	0,02	0,52	22,4	38,5	23,61	0,66	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	1250	38,17	44,5	242,82	1357,48	0,586	34,16	25,89	3,66	440,758	700,09	142,6	7,939	

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
177	Каша "Дружба" с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	0	158,6	257,3	86,7	2,75	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
509	Печенье	70	5,32	6,86	40,60	320,60	0	0	0,00	0	7,00	0,00	36,40	0,7	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
Обед															
128	Суп крестьянский с курицей	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0,00	32,07	34,98	5,42	0,30	
30	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,4	27,1	256,4	0	0,9	0	0	0	0	0	0	
70	Овощи консервированные (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36	
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	22,3	110	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8	
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	1320	40,03	59,01	304,52	1422,72	0,41	23,13	82,02	1,85	272,67	371,18	167,52	11,01	

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
168	Каша гречневая молочная вязкая	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	0	12,2	147,7	98,1	3,32	
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
564	Булочка домашняя	60	4,70	8,90	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,5	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Обед														
210	Суп куриный с лапшой	250	7,18	2,94	11,76	102,26	0,00	3,33	0,00	0,00	1,24	8,33	0,11	0,00	
436	Жаркое по домашнему	200	9,78	14,10	19,88	326,20	0,11	7,17	0,22	0,80	17,50	278,00	35,20	2,19	
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	1210	38,47	34,87	180,53	1226,46	0,37	11	37,97	3,35	182,64	650,13	193,81	9,71	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	33,52	34,48	209,70	1344,56	2,54	23,97	17,26	2,19	157,60	245,13	117,38	6,37
2 день	50,07	35,34	151,32	1011,55	1,45	15,75	75,52	2,69	514,03	617,31	138,97	8,63
3 день	36,97	18,48	141,96	1023,62	0,33	16,9	0,07	2,49	240,06	330,84	120,94	6,43
4 день	35,57	28,61	226,76	1309,90	0,46	21,43	0,16	3,18	332,97	624,15	170,00	9,96
5 день	40,40	42,05	282,50	1024,94	0,41	29,94	20,05	2,68	301,80	1373,06	158,41	11,75
6 день	37,12	36,38	234,66	1342,34	0,25	167,02	17,37	2,17	362,41	376,40	184,55	7,04
7 день	96,83	36,27	210,49	1315,56	0,39	14,39	56,85	3,34	504,13	416,24	147,16	11,88
8 день	38,17	44,50	242,82	1357,48	0,59	34,16	25,89	3,66	440,76	700,09	142,61	7,94
9 день	40,03	59,01	304,52	1422,72	0,41	23,13	82,02	1,85	272,67	371,18	167,52	11,01
10 день	38,47	34,87	180,53	1226,46	0,37	11,00	37,97	3,35	182,64	650,13	193,81	9,71
СРЕДНЕЕ	44,72	37,00	218,53	1237,91	0,72	35,77	33,32	2,76	330,91	570,45	154,13	9,07

