

Среда

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
302	Каша молочная геркулесовая с/м	200\10	6.1	4	36.96	285.24	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1		
694	Какао с молоком сгущенным	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4		
2	Бутерброд с повидлом	30\20	2.4	0.84	6.2	164	0.4	-	-	0.3	7	24.2	10	1.3		
	Итого		12.1	7.51	72.36	604.5										
	Обед															
135 107	Суп из овощей на курином бульоне	250	5.44	16.5	14.3	153	0.08	18.5	-	2.38	33.98	47.43	22.2	0.8		
437	Гуляш	50\50	5.87	14.1	8.31	136.53	0.7	30	-	3.1	122	107	52	0.8		
520	Картофельное пюре	150	6.3	17	43.5	109.7	0.06	-	-	-	110	136	29	1.9		
101	Икра кабачковая	30	1.73	3.71	4.82	59.58	0.06	5.58	0.4		11.2	3.47	11.7	0.4		
638	Компот из изюма	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.02	25.8	-	0.2	5.84	46	33	1		
	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Хлеб пшеничный	20	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Полдник					912.60										
631	Компот из свежих плодов	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4		
	Конфеты шоколадные	50	7.1	6.4	70	262										
	Итого:					1.329.80										
	Всего:		48.64	69.5	330.6	1.934.30	0.96	64.5	0.5	9.75	999.8	1517.5	247.9	12.7		

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
315	Запеканка рисовая творожная с/м	150\10	25.02	17.28	36.18	300.32	0.11	0.36	108	1.44	234	315.4	39.6	1.6		
707	Сок фруктовый	200	7.2	9.37	68.4	155.2	0.03	1.47	-	-	158.67	132	29.33	2.4		
3	Бутерброд с сыром	30\10	9.28	11.8	-	161.5	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2		
	Итого : Обед		41.5	38.45	104.6	618.02										
110 106	Борщ из свежей капусты картофелем на мясном бульоне со сметаной	250\10	6.48	26.5	14.17	185.6	0.05	8.75	5	2.75	62.5	227.5	32.5	1.5		
500	Биточки рубленые	50	12.16	10.8	11	189.7	-	-	-	0.6	19.2	98.6	10.6	1.2		
516	Макароны отварные	150	10.2	9.1	29.8	151	0.16	-	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13		
588	Соус томатный с овощами	50	1	4.3	2.4	53	0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15	1.54		
34сб2010	Д.г.зеленый горошек	20	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	0.8	21.09	24.58	12.54	0.8		
685 684	Чай с сахаром	200\15	0.2	-	14	56	-	2.13	-	-	12	8	6	0.8		
	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Хлеб пшеничный	20	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Подник:					949.24										
	Булочка сахарная	75	4.3	2.6	27.2	152										
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.24	0.12	35.8	145.08	-	80	-	0.96	0.18	8.2	6.4	0.53		
	Итого:					1.256.44										
	Всего:		89.24	106.1	317.39	1.874.40	1.05	55.8	0.71	7.1	945.7	1586	243.5	11.5		

День: понедельник **Неделя: вторая**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
311	Каша молочная манная с\м	200\10	9.15	6	55.36	285.24	0.22	2.08	3.2	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1	
694	Какао с молоком сгущенным	200	3.78	0.67	26	187	0.02	1.33	-	-	133.3	111	25.5	2	
2	Бутерброд с повидлом	30\20	2.4	0.84	6.2	164	0.4	-	-	0.3	7	24.2	10	1.3	
	Итого:		15.33	7.51	87.6	636.3									
	Обед														
139	Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	250	8.54	19.0	19.23	88.9	0.08	18.5	-	2.38	33.98	47.43	22.2	0.8	
487	Птица отварная	50	9.4	15	0.8	175.8	0.07	23.3	29.5	-	495	225	50.5	4.7	
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	0.24	0.12	35.76	145.08									
587	Соус томатный	50	1	4.3	2.4	70									
214	Д.г.капуста тушеная	20	4.35	12	33.2	129.12	0.06	32.4		1.65	113.7	89.3	42.9	3.45	
685	Чай с сахаром	200\15	0.2	-	14	56	-	2.13	-	-	12	8	6	0.8	
684															
	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Хлеб пшеничный	20	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Полдник					922.50									
	Вафли	50	3.55	3.2	35.0	181									
	Сок в ассортименте	200	1.0	-	21.2	88									
	Итого:					1.191.50									
	Всего:		48.95	62.5	290	1.827.80	1.01	79.7	0.7	9.97	1.055.9	1576	275.7	11.6	

Вторник

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Завтрак																		
	2	3	4	5	6	7													
311	Каша молочная манная с\м	200\10	9.15	6	55.36	285.24													
694	Какао с молоком сгущенным	200	3.78	0.67	26	187													
1	Бутерброд с сыром	30\10	1.22	7.42	10.01	168													
	Итого:		14.2	14.1	91.4	640.24													
	Обед																		
110 106	Борщ из свежей капусты, картофелем на мясном бульоне со сметаной	250\10	6.48	26.5	14.17	185.6													
719	Пельмени отварные со сметаной	110	13.5	11.2	8.6	91.2													
16 17	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	30																	
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	46.6	198													
	Хлеб пшеничный	20	3.1	0.88	21.1	134													
	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.7	123.6													
	Полдник:																		
	Булочка сахарная	75	4.3	2.6	27.2	152													
648	Кисель из концентрата плодовых ягод. экст.	200	1.16	0.3	47.3	196.38													
	Итого:					1.357.70													
	Всего:		55.9	73.9	313.9	1.997.90	1.23	56.7	0.68	7.64	960.1	1542	277.4	10.9					

Среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак																				
	2	3	4	5	6	7															
333	Макаронны с сыром	150	6.1	4	36.96	285.24	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1							
707	Сок фруктовый	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4							
3	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	9.28	11.8	-	161.5	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2							
	Обед	Итого:	18.9	18.5	66.16	602.0															
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2.98	18.8	15.7	144.63	0.05	8.75	5	2.75	62.5	227.5	32.5	1.5							
498	Котлета рубленая	50	12.16	10.8	11	189.7	0.06	0.16	16	0.3	35.2	76.8	20.8	1.76							
520	Картофельное пюре с\м	150\10	6.3	17	43.5	109.7	0.15	31.3	0.24	-	140	184	9	1.0							
34сб.2010	Д.г.зеленый горошек	20	1.49	2.6	3.12	41.8	0.11	11	0.68	-	21.45	59.95	20.8	-							
648	Кисель из концентрата плодовых ягод. экст.	200	1.16	0.3	47.3	196.38	-	-	-	-	112	108	-	0.8							
	Хлеб пшеничный	20	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24							
	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24							
	Полдник:																				
	Пряники	50	3.55	3.2	35	81															
631	Компот из свежих плодов	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4							
	Итого:					1.084.38															
	Всего:		56.48	79.5	294.1	1.686.40	0.94	61.8	0.9	9.08	951.2	1.555	279.5	10.6							

Пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
302	Каша молочная рисовая с/м	200\10	9.15	6.0	55.44	208.3	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1	
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4	
1	Бутерброд с сыром	30\10	1.22	7.42	10.01	168	0.4	-	40	0.3	7	24.2	10	1.24	
	Итого:		13.9	16.1	94.7	531.5									
	Обед														
134	Суп крестьянский с крупой	250	6.34	16.5	14.6	157.18	0.2	5.83	-	2.43	29.28	86.98	36	2.1	
106	на мясном бульоне														
462	Тефтели (мясные)	50	5.87	14.1	8.31	103.89	0.7	30	-	3.1	122	107	52	0.8	
516	Макароны отварные	150	10.2	9.1	29.8	151	0.06	-	-	-	110	136	29	1.9	
587	Соус томатный	50	1.3	2.4	4.2	44	0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15	1.54	
43	Капуста тушеная	30	0.86	1.9	2.41	29.8	0.06	5.58	0.4		11.2	3.47	11.7	0.4	
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	46.6	198	0.02	25.8	-	0.2	5.84	46	33	1	
	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Хлеб пшеничный	20	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Полдник:					991.47									
686	Чай с лимоном	200\15\7	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4	
	Конфеты шоколадные	50	7.1	6.4	70	262									
	Итого:					1,408.67									
	Всего:		55.41	70.49	349.2	1,940.20	1.56	61.9	0.4	7.8	1095	1457	221.7	14	