

1-ая неделя/Вторник

1	2 Приём пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества (г)			7 ККАЛ	8 Витамины (мг)				9 Минеральные вещества (мг)								
			4	5	6		8 A (рет. экв)	9 B1	10 C	11 D	13 K	12 Ca	14 Mg	15 P	16 Fe	17 I	18 Se	19 F	
																			20
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2		2	1		2			0,1	0,3
Ц 008	Каша вязкая молочная гречневая	200	6,32	6,27	29,1	198	27060	0,12	0,52				111,94	64,38	157,38	1,84			
Ц 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52			184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,18	23,19	87	10350	0,02	8,4			178,5	13,5	10,5	16,5	0,255			
Всего в Завтрак 1-ый		600	13,65	18,47	81,5	534	116000	0,2	9,44	0,2		364,5	244,48	110,452	305,5	3,579	9	1,9	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 121	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06					21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50			172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Обед																			
Ш 019	свекла отварная с растительным маслом	60	0,83	2,7	4,58	46	680	0,01	2,28			136,5	19,5	11,25	21,75	0,675	12	0,375	
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	6,17	7,77	14,05	150	133000	0,05	8,02			243,5	31,75	19	50,5	0,62	19,2	1,57	
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63			229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4	
Ш 043	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07				63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12	
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356				
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	5	0,33	0,03	1,5	7			0,5				9		0,075				
Всего в Обед		840	36,44	21,95	107,33	747	173950	0,34	61,43			844,92	152,264	137,762	341,086	9,306	85,23	20,465	
Всего в день			57,03	47,04	249,23	1586	300910	0,68	120,87	0,2		1381,42	450,564	275,264	730,526	18,185	94,23	22,365	0,3

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.эв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
	Завтрак 1-ый																		
Ц 051	сосиски детские отварные	90	8,8	15,92	0,65	181		0,01					19,8	11,745	108,8325	1,4063			
Ц 096	омлет натуральный	150	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32			191,7857	115,7143	18,2143	216,4286	2,25	46,8214	27,9643	
Ц 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52			184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03	6				21,12	11,745	14,355	2,865			
	Всего в Завтрак 1-ый	630	28,67	39,46	46,25	652	228540	0,18	6,84			375,7857	274,6743	77,2763	469,2361	8,0053	55,8214	29,7643	
	Завтрак 2-ой																		
Ш 118	печенье Песочное	80	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16			193,6	26,224	19,44	126,24	1,856			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
	Всего в Завтрак 2-ой	280	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16			365,6	58,224	37,44	148,24	6,256			
	Обед																		
Ш 013	овощи натуральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15			174	8,4	12	15,6	0,525	1,2	0,225	
Ш 028	суп из овощей с зеленым горошком на бульоне	250	5,8	7,5	7,2	135	135250	0,03	13,45			230	46,5	16,3	38,8	0,6	19	0,43	
Ш 044	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2			624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825	
Ш 070	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178													
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08					24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	5	0,33	0,03	1,5	7			0,5				9		0,075				
	Всего в Обед	827	24,92	27,74	72,78	655	317510	0,27	39,45			1313,02	156,686	100,438	245,554	4,894	60,7	1,48	
	Всего в день		57,6	71,93	188,63	1614	547890	0,93	96,45			2054,406	489,5843	215,1543	863,0301	19,1553	116,5214	31,2443	

1-ая неделя/Четверг

1	2 Приём пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества (г)				7 ККАЛ	8 Витамины (мг)				9 Минеральные вещества (мг)							
			4 Б	5 Ж	6 У	8 А (рет.экв)		9 В1	10 С	11 D	13 K	12 Ca	14 Mg	15 P	16 Fe	17 I	18 Se	19 F	
																			5
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	6,2	0,1	75	65300				0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1			13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 005	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55			225	134	39	205	2,2		49,6	33,1
Ц 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300			0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,672	22,62	0,384			
Ц 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,18	23,19	87	10350	0,02	8,4			178,5	13,5	10,5	16,5	0,255			
Всего в Завтрак 1-ый			615	15,43	23,9	86,2	608	168120	0,2	9,09	0,2	439,3	292,04	63,172	328,32	3,739	49,6	35,4	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 119	кекс	60	3,97	14,03	39,69	298		0,23				82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой			260	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Обед																			
Ш 023	салат из консервированной фасоли с луком	60	1,68	3	3,9	49		0,1	2,28				11,46	10,68	32,88	0,48			
Ш 030	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45			330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495	
Ш 058	Плов из мяса говядины	50/250	19,29	24,77	42,5	470	253500	0,22	1,2				42,16	94,81	349,93	3,4			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08					24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	5	0,33	0,03	1,5	7			0,5				9			0,075			
Ш 140	паста томатная	5	0,24		0,95	5	15	0,01	2,25			43,75	1	2,5	3,4	0,115	0,0045		
Всего в Обед			835	32,24	36,2	98,88	849	496175	0,46	14,98	0,2	658,77	159,406	175,628	546,614	7,804	33,4545	0,495	
Всего в день			52,64	74,13	244,77	1815	666135	0,97	74,07	0,2	1352,409	503,846	266,4	969,7648	16,423	83,0545	35,895	1,4077	

1-ая неделя/Пятница

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2								
Ц 007	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285	52400	0,21	0,52			2	1		2		0,1		
Ц 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68			273	138	63	232	1,9	51,3		
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				220	143	34,3	130	1,1	14,6		
Ц 126	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,04	8			7,04	4,872	22,62	0,384	11,7	2,3		
Всего в Завтрак 1-ый		690	19,78	26,74	100,46	714	140950	0,35	9,2	0,2		495	324,24	122,704	428,38	7,588	63	17	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 121	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06											
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	21,82	9,05	61,94	0,9			
Всего в Завтрак 2-ой		280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50			172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Обед																			
Ш 022	икра овощная	60		4,03	6	62		0,03	2,57				17,4			0,5743			
Ш 035	Рассольник"ленинградский" на бульоне	250/10	5,9	7,8	17	161	134000	0,08	6,92			418	26,25	24,5	64,25	0,89	20,75	0,94	
Ш 068	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	100	14,1	2,6	8,6	114	22000	0,07	0,32			248	25	24	168	0,7	126	18,7	
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24			748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130													
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05											
Ш 137	соль	2											16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 139	чеснок	5	0,33	0,03	1,5	7						0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 140	паста томатная	100	4,8		19	102	300	0,15	45			87,5	20	50	68	2,3	0,09		
Всего в Обед		937	31,88	22,21	122,35	823	195060	0,52	67,55			2289,82	161,964	149,812	455,886	7,1653	193,04	20,63	
Всего в день			58,6	55,57	283,21	1842	346970	1,01	126,75	0,2		2956,82	540,024	299,566	968,206	20,0533	256,04	37,63	0,3