

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: понедельник															
Неделя: 2															
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27			31,5	0,07	1,68	2,1	0,04	0,01	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	9,03	7,24	35,59	244,4	0,25	1,56	35,4	0,64	169,41	256,5	29,95	1,76	
376/М/ССЖ	Чай с джемом	180	0,2	0,02	6,87	28,7		0,1	0,5		5,01	8,24	4,4	0,83	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Итого за Завтрак		407	10,87	12,54	52,21	366,37	0,28	1,66	67,4	0,97	180,7	284,24	40,99	3	
Второй завтрак															
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,05	0,9	15		186	142,5	22,5	0,15	
Итого за Второй завтрак		150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,05	0,9	15		186	142,5	22,5	0,15	
Обед															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	50	0,73	3,09	3,87	46,71	0,03	6,85	100,89	1,39	14,51	21,9	9,78	0,41	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	180	3,68	3,78	14,79	108,4	0,17	13,48	145,95	1,08	15,72	72,12	22,71	0,92	
268/М/ССЖ	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 70/5	75	10,06	8,94	8,51	155,30	0,09	4,76	1007	1,02	12,21	117,22	17,87	1,62	
125/М/ССЖ	Картофель отварной	130	2,64	4,15	21,26	133,15	0,16	26	26,4	0,18	15,3	77,13	29,99	1,19	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	14,75	71,68	0,01	140	114,38	0,53	8,64	2,38	2,38	0,44	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78	
Итого за Обед		665	21,28	20,70	85,60	625,34	0,54	191,09	1394,12	4,87	79,08	346,85	102,03	5,96	
Полдник															
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 70/20	90	12,41	10,05	21,22	226,93	0,04	0,32	36,96	0,68	152,61	167,01	20,01	0,36	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
Итого за Полдник		270	13,31	10,23	39,40	309,73	0,06	3,92	36,96	0,86	165,21	179,61	27,21	2,88	
Ужин															
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27	
234/М/ССЖ	Биточки рыбные	70	10,64	7,65	10,52	153,7	0,11	0,56	13,16	2,92	38,74	135,24	24,18	0,75	
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	130	2,46	2,95	17,06	104,93	0,13	20,2	19,8	0,15	30,63	72,79	25,23	0,94	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	180	0,3	0,06	9,5	41,96		30,1	25,01	0,11	6,99	8,75	4,91	0,93	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		450	16,89	11,12	57,54	401,79	0,32	58,36	97,87	3,91	89,76	259,38	73,52	3,69	
Итого за день		1942	68,50	56,84	243,60	1788,73	1,25	255,93	1611,35	10,61	700,75	1212,58	266,25	15,68	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 2														
Завтрак														
71/М	Подгариновка из свежих помидоров	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36
213/М/ССЖ	Омлет с картофелем	150	10,67	11,17	17,55	213,85	0,17	19,12	185,59	0,53	92,36	206,57	34,28	2,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	5,24	23,51		2,5	0,5	0,01	7,5	9,56	5,12	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		420	15,31	11,78	48,46	364,46	0,27	31,62	239,29	1,47	116,96	270,03	63,9	4,62
Второй завтрак														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завтрак		150	0,60	0,60	14,70	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	2,08	1,85	28,72	0,02	8,4	33,72	1,08	9,02	15,31	8,2	0,36
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 170/10	180	1,7	5,64	8,83	93,59	0,05	18,14	151,38	1,94	38,74	43,84	20,25	0,88
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные с маслом сливочным, 70/5	75	10,42	7,21	11,26	151,83	0,11	0,54	35,26	1,21	39,75	134	24	0,78
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2,95	4,03	27,86	159,9	0,05	3,5	382,5	0,31	16,76	75,98	27,01	0,67
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		675	20,44	19,66	91,02	626,51	0,34	31,12	602,86	6,09	141,71	359,44	117,67	4,92
Полдник														
1071/И	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	9,12	8,26	28,7	225,43	0,11	6	50,2	1,06	114,05	122,97	17,04	0,83
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,6	1,8	0,07	6	3,96	3,24	0,82
Итого за Полдник		280	9,26	8,40	40,21	274,27	0,12	9,6	52	1,13	120,05	126,93	20,28	1,65
Ужин														
71/М	Подгариновка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
289/М/ССЖ	Рагу из индейки	200	15,86	13,69	21,6	273,62	0,19	25,85	389,3	3,08	33,9	204,86	47,77	2,18
376/М/ССЖ	Чай с джемом	180	0,18	0,03	7,01	27,39		0,32	3,95	0,04	5,1	5,77	3,08	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		450	19,44	14,15	48,68	399,21	0,26	29,17	396,25	3,67	53,3	254,43	68,25	3,74
Итого за день		1 975	65,05	54,59	243,07	1 734,95	1,04	116,51	1 297,90	12,66	456,02	1 027,33	283,60	18,23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: 2														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27			31,5	0,07	1,68	2,1	0,04	0,01
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,84	6,77	40,26	258,28	0,19	1,73	47,26	0,94	181,23	245,63	45,79	2,29
377/И	Чай ягодный	180	0,25	0,03	8,69	36,56		1	1,52	0,02	7,41	10,04	5,96	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		407	10,73	12,08	58,70	388,11	0,22	2,73	80,28	1,29	194,92	275,17	58,39	3,57
Второй завтрак														
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,05	0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Второй завтрак		150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,05	0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	50	0,4	2,05	1,25	24,98	0,02	5	5	0,93	9,24	15,19	7,04	0,26
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	180	6,09	3,89	15,94	123,46	0,27	11,23	145,38	1,07	24,62	83,37	29,28	1,67
301/М/ССЖ	Кнели из кур с рисом	70	10,02	8,02	4,84	129,61	0,05	0,09	31,32	0,08	14,61	101,64	13,39	0,45
139/М/ССЖ	Капуста тушеная	130	3,26	5,96	9,89	106,89	0,06	69,95	87	1,17	77,68	57,23	28,24	1,09
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,6	1,8	0,07	6	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		690	25,71	20,94	78,61	606,98	0,54	89,87	270,5	4,4	152,95	356,19	113,19	6,65
Полдник														
	Творожок в инд уп	60	10,8	5,4	1,8	101,4	0,02	0,3	33	0,12	98,4	132	13,8	0,24
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,02		1,5		4,35	13,5	3	0,32
376/К/ССЖ	Напиток молочный с джемом	180	2,87	2,44	17,26	100,51	0,04	1,64	26,74	0,15	118,85	87,3	13,58	0,15
Итого за Полдник		255	14,80	9,31	30,22	264,46	0,08	1,94	61,24	0,27	221,6	232,8	30,38	0,71
Ужин														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	70	12,31	5,76	5,26	122,15	0,12	3,43	12,2	2,02	26,72	157,93	25,11	0,7
172/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	130	2,49	3,98	25,97	149,6	0,03		22,5	0,19	7,68	54,75	17,75	0,39
	Чай смородиново-яблочный	180	0,33	0,13	13,39	54,61	0,01	44	1	0,19	12,67	9,9	8,6	0,76
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		450	18,53	10,30	64,69	424,56	0,23	50,43	38,7	2,95	61,37	266,38	68,86	2,8
Итого за день		1952	63,99	48,01	228,11	1605,66	1,08	145,57	431,22	8,79	714,09	1127,54	276,52	13,32

№ реп	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница														
Неделя: 2														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27			31,5	0,07	1,68	2,1	0,04	0,01
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,3	6,92	32,97	232,07	0,24	1,73	43,62	0,51	170,45	249,04	104,72	3,04
376/М/ССЖ	Чай с джемом	180	0,2	0,02	6,87	28,7		0,1	0,5		5,01	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		407	11,14	12,22	49,59	354,04	0,27	1,83	75,62	0,84	181,74	276,78	115,76	4,28
Второй завтрак														
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,05	0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Второй завтрак		150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,05	0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Обед														
62/К/ССЖ	Салат морковный	50	0,62	3,05	3,31	43,77	0,03	2,4	960	1,51	13,33	26,54	18,26	0,34
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	180	3,68	3,78	14,79	108,4	0,17	13,48	145,95	1,08	15,72	72,12	22,71	0,92
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	70	11,76	5,86	6,89	125,23	0,07	0,4	8,26	0,63	9,78	110,58	15,74	0,75
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	130	2,14	5,4	15,27	119,28	0,11	21,8	603,68	2,47	24,81	65,57	31,98	1,08
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		680	24,24	19,03	89,66	632,88	0,51	41,68	1717,89	6,81	94,14	367,21	123,19	7,58
Полдник														
1071/И	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	9,12	8,26	28,7	225,43	0,11	6	50,2	1,06	114,05	122,97	17,04	0,83
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180	0,14	0,04	9,89	41,28	0,01	2,7		0,05	6,9	5,4	4,68	0,11
Итого за Полдник		280	9,26	8,30	38,59	266,71	0,12	8,7	50,2	1,11	120,95	128,37	21,72	0,94
Ужин														
71/М	Поджаренная из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,47	7,8	0,02	60	75	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные	70	10,64	7,65	10,52	153,7	0,11	0,56	13,16	2,92	38,74	135,24	24,18	0,75
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	130	2,46	2,95	17,06	104,93	0,13	20,2	19,8	0,15	30,63	72,79	25,23	0,94
376/М/ССЖ	Чай с джемом	180	0,18	0,03	7,01	27,39		0,32	3,95	0,04	5,1	5,77	3,08	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		450	16,83	11,06	55,38	387,82	0,32	81,08	111,91	3,84	86,07	253,4	67,79	3,25
Итого за день		1967	67,62	52,86	242,07	1726,95	1,27	134,19	1970,62	12,60	668,90	1168,26	350,96	16,20