

203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	5,70	3,43	36,45	199,5	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
268	Крокеты	100	12,11	9,77	4,81	155,6	0,06	0,21	0,68	0,200	0,02	66,37	166,34	2,05	0,027	26,87	1,74
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	0	2,6	0,04	0	6	0	0	4	3	0,4
	Фрукт	100	0,40	0	9,80	47,00	0,03	0	10	0	0	10	0	0	75,8	0	2,20
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Итого		26,65	18,73	89,25	638,7	0,340	0,29	22,28	0,2701	3,715	114,9	283,99	4,038	79,83	52,14	6,85
	Обед																
	Зел горош консерв	30	1,3	4,0	11,4	84,0	0,03	0	35,4	0,02	2,2	47,3	0	0	28,6	18,4	1,0
96	Рассольник на бульоне	250	2,1	4,9	13,6	107,0	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26
608	Котлета "Говяжья»	100	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	Итого		30,79	37,69	106,17	884,31	0,483	0,279	48,88	0,135	7,671	180,35	516,28	4,835	28,6477	205,05	9,63
	Всего		57,44	56,42	195,42	1523,01	0,823	0,569	71,16	0,4051	11,386	295,25	800,27	8,873	108,4777	257,19	16,48

2-й день

№ ре- цеп- та	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12			13	14	15
	Горячий завтрак																
173	Каша геркулесовая	250	7,23	9,81	28,80	225,2	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53

	Икра кабачковая	30	0,8	2,8	4,4	46,8	0,03	0,03	9,6	28	2,1	32,0	30,0	0	0	13,0	0,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
608	Котлета "Говяжья»	100	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	0	2,6	0,04	0	6	0	0	4	3	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Итого		29,59	36,98	83,56	786,48	0,423	0,24	21,68	28,1251	4,556	126,66	380,98	3,773	4,047	85,21	5,61
	Обед																
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
204	Суп Полевой	250	3,0	11,8	18,4	187	0,06	0,03	6,8	0,007	0,2	15,0	51,36	0,28	2,7	21,32	0,77
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	Итого		29,08	41,47	108,86	918,89	0,97	0,88	17	0,477	2,7	122,5	449,56	1,91	2,711	111,01	5,82
	Всего		58,67	78,45	192,42	1705,37	1,393	1,12	38,68	28,6021	7,256	249,16	830,54	5,683	6,758	196,22	11,43

4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

			белки	жиры	углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12			13	14	15
	Горячий завтрак																
94	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
15	Сыр	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	0	2,6	0,04	0	6	0	0	4	3	0,4
	Итого		20,81	25,28	102,36	706,9	0,36	0,303	25,24	0,1231	2,575	364,85	381,04	0,821	4,053	100	6,63
	Обед																
29	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
82	Борщ на мясном бульоне	250	1,89	2,43	9,34	66,8	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
232	Рыба, тушеная с овощами	100	19,99	10,49	2,69	185,1	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,010	20,72	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Итого		32,13	26,47	81,06	688,12	1,26	0,63	47,47	0,73	4,2225	251,37	300,74	5,779	0,038	124,26	8,69
	Всего		52,94	51,75	183,42	1395,02	1,62	0,933	72,71	0,8531	6,7975	616,22	681,78	6,6	4,091	224,26	15,32

5-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe

						ь (ккал)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	
	Горячий завтрак																
167	Каша гречневая с сахаром	180	4,1	5,9	30,2	190,9	0,17	0,12	4,0	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	0,03	1,2	0,114	0,6	296,0	214,0	0	0	44	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	0	2,6	0,04	0	6	0	0	4	3	0,4
	Итого		15,42	35,35	97,71	765,50	0,35	0,18	26,8	0,1981	0,845	476,15	453,44	0,008	4,00	126,5	4,03
	Обед																
29	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
87	Суп с рыбными консервами	250	14,50	15,40	33,10	320,73	0,21	0,15	0,34	0,03	0,06	42,66	161,00	1,88	0,03	24,60	0,49
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
268	Котлета куриная	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	114	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	Итого		37,1	30,31	127,16	919,38	0,48	0,37	22,68	0,152	3,234	120,64	420,9	4,53	0,083	92,2	5,3
	Всего		52,52	65,66	224,87	1684,88	0,83	0,55	49,48	0,3501	4,079	596,79	874,34	4,538	4,083	218,7	9,33

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe

1	2	3				ценност ь (ккал)											
			белки	жиры	углев.			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12			13	14	15
	Горячий завтрак																
94	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
15	Сыр	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
338	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	0	2,6	0,04	0	6	0	0	4	3	0,4
	Итого		21,31	25,08	100,66	698,30	0,36	0,313	75,24	0,1331	2,575	382,85	393,04	1,021	4,053	106,0	4,73
	Обед																
29	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
88	Щи на мясном бульоне	250	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
293	Мясо курицы	100	19,0	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
	Итого		29,01	26,31	77,57	663,08	0,52	0,43	51,91	0,221	4,3925	181,58	223,1	3,059	0,013	89,08	4,34
	Всего		50,32	51,39	178,23	1361,38	0,88	0,743	127,15	0,3541	6,9675	564,43	616,14	4,08	4,066	195,08	9,07

9-й день

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)	Энергет	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
------------	-----------------------------------	----------------	----------------------	---------	---------------	---------------------------

та		и				и ческая ценност ь (ккал)											
			белки	жиры	углев.			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12			13	14	15
	Горячий завтрак																
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
175	Каша рисовая с маслом сливочным	180	4,1	5,9	30,2	190,9	0,17	0,12	4,0	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36
280	Фрикадельки	80	12,1	12,73	11,38	208,53	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,100	18,96	1,78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Пряник	70	7,2	28	35,3	355	0,06	0,03	1,2	0,114	0,6	296,0	214,0	0	0	44,0	0,2
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	0	2,6	0,04	0	6	0	0	4	3	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	Итого		32,7	55,21	120,2	1041,16	0,488	0,37	23,29	0,2331	3,17	536,3	670,41	3,448	4,111	158,76	5,23
	Обед																
29	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
204	Суп рисовый на мясном бульоне	250	3,0	11,8	18,4	187	0,06	0,03	6,8	0,007	0,2	15,0	51,36	0,28	2,7	21,32	0,77
259	Жаркое по- домашнему	240	17,1	18,01	30,61	353,1	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	Итого		23,9	33,45	83,51	726,1	0,46	0,39	62,76	0,148	3,38	115,89	405,04	5,9	2,704	113,5	7
	Всего		56,6	88,66	203,71	1767,60	0,948	0,76	86,05	0,3811	6,55	652,19	1075,45	9,348	6,815	272,26	12,23

10 день

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	--	---------------	---------------------------

рецепта	наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12			13	14	15
	Горячий завтрак																
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100-20	18,56	12	21,6	186,4	0,06	0,2	0,5	0,22	0	150,94	229,94	12,0	150,0	32,62	0,56
	Булка	50	13,3	11,9	42,5	329,3	0,3	0,03	0,2	100	2,2	81,9	150,6	0,03	0,03	18,3	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Фрукт	100	0,40	0	9,80	47,00	0,03	0	10	0	0	10	0	0	75,8	0	2,20
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	0	2,6	0,04	0	6	0	0	4	3	0,4
	Итого		38,06	28,95	98,41	729,70	0,47	0,24	22,3	100,2601	2,245	254,09	388,78	12,038	229,83	58,32	5,13
	Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,50	3,47	6,77	64,3	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,4	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26
293	Мясо курицы	100	19,0	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
869	Кисель	200	0,6	0,2	51	196	0,02	0,02	1,2	0,02	0,18	14,2	8,6	0	0	1,4	0,18
	Хлеб ржанопшеничный	60	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	Итого		44,02	31,15	141,9	1011,95	0,6	0,4	18,12	0,83	5,84	142,14	389,14	2,28	0,0427	196,13	8,08
	Всего		82,08	60,1	240,31	1741,65	1,07	0,64	40,42	101,0901	8,085	396,23	777,92	14,318	229,8727	254,45	13,21