

1 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептур 2004 г.)	Мас са Пор ции гра мм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углево ды	Са	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	1 Завтрак													
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	242	18	182	0,2	0,06	0,06	2	-	123
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	11,0	17,0	0,1	-	0,06	38	0,2	38
	Сырок творожный(8%)	100	13,5	8,0	11,8	67,5	11,5	100	0,2	0,08	0,015	0,25	-	173
	ИТОГО:													447
	2 Завтрак													
311	Каша манная с маслом	200	4,6	12,8	10,2	141	6,8	129,7	0,3	0,1	0,06	0,9	0,08	157
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	4,4	1,2	2,2	0,06	0,001	0,04	4	-	58
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0,8	200	9,4	108,8	0,1	0,05	0,01	0,3	-	72
	Масло	10	0,005	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-		0,075	56
	ИТОГО:													456
	Обед													
181	Суп рыбный с картофелем	300	10,7	7,4	22,2	141,9	29,5	77,6	4,3	0,04	0,12	19,8	2,5	133
498	Котлета из курицы	100	11,6	10,6	10,3	27,7	8,4	166,1	1,4	0,16	0,08	1,25	-	130
516	Макаронные изделия отварные	200	7,2	0,8	40	14,0	12,0	48	1,2	-	0,08	-	-	196
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	37,8	5,1	27,5	0,7	0,02	0,04	5,0	3,3	88
639	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6									122,6
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	18,4	41,5	0,8	-	0,07	-	-	113
	ИТОГО:													868,6
	Ужин 1													
89	Сельдь	100	12,38	12,03	166	63,62	31,48	204,46	0,96	0,01	0,03	0,1	2,2	166
520	Пюре картофельное	200	4,5	6,8	11,7	58,9	6,4	27,2	1,6	0,16	0,2	5,8	0,18	112
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	24,5	6,95	37,85	0,01	0,02	0,04	6,2	1,71	124
	Сок фруктовый	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	90
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													691
	Ужин 2													
	Кефир	200	4,0	2,4	5,6	198	24	152	0,16	0,05	0,05	0,09	-	136
769	Булочка с сахаром	50	2,9	0,4	19,9	10,4	14	32,2	0,6	-	0,07	-	-	150
	Итого:													286
	ВСЕГО:		107,385	98,23	540,25	1360,37	276,88	1596,46	17,105	0,751	1,285	87,69	10,395	2748,6

2 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептур 2004 г.)	Мас са Пор ции гра мм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углево ды	Са	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
	Чай с лимоном	200	-	-	13,6	16,0	6,0	8	0,8	-	-	2,2	-	56
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0,8	200	9,4	108,8	0,1	0,09	0,01	0,3	-	72
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	68	26,0	4,6	0,6	-	0,08	120	16,0	86
	ИТОГО:													327
2 Завтрак														
366	Запеканка творожная	200	15	5	2,9	84,9	7,8	266,3	0,31	0,05	0,28	0,25	0,04	196
692	Кофейный нап.на молоке	200	1,4	1,6	20,4	60,5	13,7	106,6	1,1	0,01	0,012	0,5	0,04	103
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Масло сливочное	10	0,05	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-	0,07	-	56
	ИТОГО:													554
Обед														
139	Суп гороховый	300	7,4	3,12	2,8	37,6	5,2	102,8	1,3	0,05	0,06	6,12	0,09	199
451	Шницель рубл. из говяд.	120	14,2	6,4	13,0	21,0	26,0	129	1,5	-	0,08	-	0,8	213
541	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	27,7	4,8	111,7	2,4	0,3	0,12	0,002	0,03	162,7
22	Салат из помидор и перца	100	1,0	7,1	22	41,4	1,4	32,4	0,43	0,11	0,03	5,8	3,3	86
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	12	4	4	0,8	-	0,02	5,4	4	110
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	ИТОГО:													969,7
Ужин 1														
468	Оладьи из печени	100	17,5	14,2	11,7	14,0	20	274	5,7	0,07	0,27	8,1	1,9	130
297	Греча отварная	200	6,0	16,8	30,2	2,4	98	144	3,2	-	0,16	-	1,8	150
46	Салат из свежей моркови с яблоками	100	1,3	3,1	9,1	49,3	27	47	0,3	0,01	0,05	12,65	-	70
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	-	25	24	74	1,08	0,14	0,03	-	-	63
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Сок фруктовый	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	90
	Итого:													702
Ужин 2														
	Ряженка (кисло-молочн.)	200	4,0	2,4	5,6	198	24,0	152	0,16	0,01	0,05	0,09	-	136
	Итого:													136
	ВСЕГО:		107,35	94,82	377,49	963,45	432,75	1898,95	25,795	0,84	1,91	165,482	28,13	2688,7

3 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептов 2004 г.)	Мас са Пор ции гра мм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	-	0,02	0,6	-	86
	Зефир	50	0,5	-	132									132
	Груша	200	0,5	-	10,5	19,0	12	16	2,25	0,025	0,025	5	5,35	95
	ИТОГО:													313
2 Завтрак														
299	Каша пшеничная с изюмом	200	5,6	9,1	32	140	7,3	57,8	0,14	0,02	0,3	0,95	1,51	235
693	Какао на молоке	200	3,768	3,9	25,776	121,5	16,6	120,8	0,66	0,02	0,11	0,9	0,08	149
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Масло	10	0,005	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-		0,075	56
	ИТОГО:													553
Обед														
115	Борщ с фасолью	300	2,4	6,2	3,7	67,5	0,29	103,6	0,25	0,14	0,06	15,6	20,05	127
	Колбаса отварная	100	10,4	20,1	-	25	15	139	1,8	-	0,03	-	-	105
534	Капуста тушеная	200	4,0	6,6	18,4	116	40,0	80,0	1,6	-	0,06	34,0	10,4	150
640	Кисель из свежих ягод	200	0,229	0,044	29,654	60,5	13,7	106,6	1,11	0,01	0,012	0,5	0,04	113,5
	Зеленый горошек консерв.	75	0,015	0,03	0,015	12	15,5	37,6	0,52	0,0225	0,075	7,5	0,39	63
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	18,4	41,5	0,8	-	0,07	-	-	113
	ИТОГО:													757,5
Ужин														
40	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	87,8	15,2	27,5	0,72	0,2	0,04	9,2	3,35	182
462	Тефтели мясо-рис	100	12,64	9,49	169	9,03	18,22	136,75	1,99	0,01		0,8		169
520	Пюре картофельное	200	4,5	16,8	11,7	58,9	6,4	27,2	1,6	0,16	0,2	5,8	0,18	112
	Сок	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	90
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													752
Ужин 2														
	«Снежок» кисло-молочн.	200	4,0	2,4	5,6	198	24	152	0,16	0,05	0,05	0,09	-	136
738	Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	249	47	14,82	72,42	0,85	0,09	0,07	1,31	-	249
	Итого:													385
	ВСЕГО:		74,787	97,964	852,695	1108,88	274,68	1369,62	18,865	0,7475	1,302	86,25	41,575	2760,5

4 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептур 2004 г.)	Мас са Пор ции гра мм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углево ды	Са	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
	Чай	200	0,2	-	15,0	4,4	1,2	2,2	0,006	0,001	0,04	4	-	58
746	Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	249	47	14,82	72,42	0,85	0,09	0,07	1,31	-	249
	Яблоко	200	0,5	-	11,0	91	9	11	2,3	0,025	0,1	46	-	94
	ИТОГО:													401
2 Завтрак														
340	Омлет натуральный	150	15,0	5,0	2,9	24,9	1,8	266,6	0,31	0,05	0,28	0,25	0,04	196
692	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	20,4	60,5	13,7	106,6	1,1	0,01	0,012	0,5	0,04	103
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Масло сливочное	10	0,05	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-	0,07	-	56
	ИТОГО:													554
Обед														
124	Щи со свежей капустой	300	2,7	6,2	12,7	41,5	24,1	52,8	1,18	0,12	0,09	7,0	7,1	118
492	Плов с курой	250	27	14,75	437									437
49	Салат из моркови с яблоком	100	0,95	7,17	109	37,34	26,93	38,39	1,1	-	0,15	5,59	-	109
639	Компот из изюма	200	0,5	-	31,5	5,8	1,1	2,1	0,1	0,09	0,03	0,04	-	104
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	ИТОГО:													967
Ужин 1														
388	Котлета рыбная	100	25,35	0,89	126	43,2	83,83	273,6	0,37	0,01	0,12	0,16	2,48	126
520	Пюре картофельное	200	4,5	6,8	11,7	58,9	6,4	27,2	1,6	0,16	0,2	5,8	0,18	112
20	Салат из помидор и огурцов	100	0,8	7,1	3,6	11,4	1,4	32,4	0,43	0,06	0,03	1,1	3,4	83
	Сок	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	90
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													610
Ужин 2														
	Молочный коктейль	200	2,8	1,5	11,5									71
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													184
	ВСЕГО:		111,78	70,31	1221,85	531,59	319,73	1218,36	15,361	0,616	2,288	75,82	13,39	2716

5 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептов 2004 г.)	Масса Порции грамм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценност ь Ккал.
			Белки	Жиры	Углев оды	Са	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
686	Чай с лимоном	200	-	-	13,6	16,0	6,0	8	0,8	-	-	2,2	-	56
	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0,8	200	9,4	108,8	0,1	0,09	0,01	0,03	-	72
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Банан	100	1,0	-	14,7	127	56	42	1,5	0,09	0,02	1,5	-	62
	ИТОГО:													303
2 Завтрак														
302	Каша геркулесовая	200	0,4	4,0	31,2	14,3	7	57,1	0,12	0,01	0,2	0,9	1,48	139
693	Какао на молоке	200	5,0	5,0	32,5	121,5	16,6	120,8	0,66	0,02	0,11	0,9	0,08	190
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Масло сливочное	10	0,005	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-	-	0,075	56
	ИТОГО:													498
Обед														
134	Суп куриный с макарон.	300	2,7	8,4	12,2	42,3	5,5	77,8	1,16	0,03	0,12	7,8	0,17	133
451	Котлета мясная	100	14,2	6,4	13,0	21,0	26,0	129	1,5	-	0,08	-	0,8	213
516	Макароны отварные	200	7,2	6,4	30,2	46	11,4	6,4	0,6	0,09	-	-	0,08	209
19	Салат из помидор	100	1,6	12,8	140									116
638	Компот из чернослива	200	0,5	-	31,5	5,8	1,1	2,1	0,1	0,09	0,03	0,04	-	104
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	56
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	18,4	41,5	0,8	-	0,07	-	-	113
	ИТОГО:													944
Ужин 1														
478	Запеканка картофельная с сердцем	300	28,1	24,1	41,8	46,5	31,4	215,9	4,9	0,19	0,17	9,5	1,65	408
43	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,4	5,1	8,9	37,8	15,1	127,5	0,6	0,07	0,047	5	3,35	88
	Сок	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	90
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	56
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													809
Ужин 2														
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	242	18,0	182	0,2	0,06	0,06	2,0	-	123
	Итого:													
	ВСЕГО:		91,505	81	402,35	1013,85	284,65	1361,25	17,455	0,74	1,177	33,87	7,835	2623

6 ДЕНЬ

157 № рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептур 2004 г.)	Масса Порци и грамм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	242	18,0	182	0,2	0,06	0,06	2,0	-	123
	Шоколад «Аленка»	0,015												90
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	11,0	17,0	0,1	-	0,06	38	0,2	38
	ИТОГО:													364
2 Завтрак														
	Сосиска отварная	100	10,4	20,1	-	25,0	15,0	139	1,8	-	0,03	-	-	105
	Греча отварная	100	3,0	3,2	14,6	12,0	48	72	1,6	-	0,08	-	2,4	101
692	Кофейный нап.на молоке	200	1,4	1,6	20,4	60,5	13,7	106,6	1,1	0,01	0,012	0,5	0,04	103
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Масло сливочное	10	0,05	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-	0,07	-	56
	ИТОГО:													564
Обед														
157	Солянка домашняя	300	17,4	13,44	213									213
386	Рыба в соусе	150	5,55	5,4	5,2	3,2	3,2	60,4	0,025	0,053	0,075	0,175	0,002	112,5
520	Картофельное пюре	200	4,5	16,8	11,7	58,1	6,4	27,2	1,6	0,16	0,2	5,8	0,18	112
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	19,2	7,2	48,6	11,0	66,0	0,3	0,05	0,05	3,9	0,36	178
636	Компот из апельсинов	200	7,76	-	70	7,11	2,07	1,07	0,24			1,6		96
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	ИТОГО:													910,5
Ужин 1														
437	Гуляш из говядины	100/50	13,6	8,1	1,4	49,8	2,8	282,6	1,97	-	0,1	2	6,05	~ 141
	Рис отварной	200	3,7	0,27	18,1	43,8	1,7	70,5	1,2	0,04	0,06			170,6
25	Салат «Степной»	100	2,8	8,6	105							24		105
	Сок	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	144
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													759,6
Ужин 2														
	Кефир	200	4,0	2,4	5,6	198	24,0	152	0,16	0,01	0,05	0,09	-	136
	Итого:		4,0	2,4	5,6	198	24,0	152	0,16	0,01	0,05	0,09	-	136
	ВСЕГО:		109,46	115,51	670,15	888,76	292,32	1509,42	16,31	0,383	1,327	82,135	9,382	2734,10

7 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептов 2004 г.)	Масса Порции грамм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Эне рг. Цен нос ть Кка л.
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
686	Чай с лимоном	200	-		13,6	16,0	6,0	8	0,8	-	-	2,2	-	56
	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	-	25	24	74	1,08	0,14	0,03	-	-	63
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-	-	-	-	86
	Масло сливочное	10	0,05	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-		0,075	56
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	68	26,0	46	0,6	-	0,08	120	16,0	86
	ИТОГО:													347
2 Завтрак														
362	Пудинг творожно- манннй со сгущенным молоком	115	16,12	18,43	11,36	21,25	4,57	30,5	0,26	0,04	0,002	0,005	0,0053	194
693	Какао на молоке	200	5,0	5,0	32,5	121,5	16,6	120,8	0,66	0,02	0,11	0,9	0,08	190
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	ИТОГО:													497
Обед														
132	Рассольник	300	3,6	9,4	2,1	30	6,2	72,1	2,27	0,08	0,12	6,6	1,8	162
488	Кура тушеная в соусе	120	8,2	15,1	11,3	47,8	2,6	140,7	0,5	0,1	0,009	0,002	0,003	201
516	Макароны отварные	200	7,2	0,8	40	14,0	12,0	48	1,2	-	0,08	-	-	196
16	Салат из свежих огурцов с маслом	100	1,2	4,0	2,7	35,0	13	46,0	0,5	0,30	0,03	4,1	0,1	52
638	Компот из изюма	200	0,5	-	31,5	5,8	1,1	2,1	0,1	0,09	0,03	0,04	-	104
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	18,4	41,5	0,8	-	0,07	-	-	113
	ИТОГО:													914
Ужин 1														
451	Котлета мясная	100	14,2	6,4	13,0	21,0	26,0	129	1,5	-	0,08	-	0,08	213
534	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	166	40	80	1,6	-	0,06	34	10,4	150
19	Салат из свежих помидор	100	1,1	7,15	89	16,16	18,24	30,08	0,85	-	0,06	0,04	17,64	116
	Сок	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	144
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													822
Ужин 2														
	Ряженка	200	4,0	2,4	5,6	198	24,0	152	0,16	0,01	0,05	0,09	-	136
	Итого:	200	4,0	2,4	5,6	198	24,0	152	0,16	0,01	0,05	0,09	-	136
	ВСЕГО:		86,57	84,18	410,51	756,66	267,36	1150,03	16,635	0,76	0,881	171,07	46,253	2716

8 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептов 2004 г.)	Мас са Пор ции гра мм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углево ды	Са	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
640	Кисель из ягод	200	1,4	1,6	20,4	60,5	13,7	106,6	1,11	0,01	0,012	0,5	0,04	103
793	Кекс «Столичный»	75	4,3	15,2	43,0									323
	Груша	200	0,5	-	10,5	19,0	12	16	2,25	0,025	0,025	5	5,35	95
	ИТОГО:													521
2 Завтрак														
516	Макароны отварные с сыром	220	11,8	6,6	40,8	214	21,4	156,8	1,3	0,09	0,09	0,3	-	268
689	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	20,4	60,5	13,7	106,6	1,1	0,01	0,012	0,5	0,04	103
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Масло сливочное	10	0,05	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-	0,07	-	56
	ИТОГО:													626
Обед														
135	Суп овощной	300	2,2	7,4	12,4	14,6	1,5	85,3	0,88	0,1	0,01	5,3	0,25	119
431	Бефстроганов из печени	100	12,8	13	3,2	12,4	6,7	305,4	0,19	0,02	0,06	10,6	0,62	176
620	Картофельное пюре	200	4,5	6,3	11,7	58,9	6,4	27,2	1,6	0,16	0,2	5,8	0,18	112
87	Свекла отварная с сельдью	100/ 50	4,9	8,6	8,4	48,6	11,0	66,0	0,3	0,05	0,05	18,2	0,36	133
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	12	4	4	0,8	-	0,02	5,4	4	110
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	ИТОГО:													849
Ужин 1														
489	Рагу из курицы	300	18,2	15,1	31,3	47,8	2,6	140,7	0,5	0,1	0,09	0,002	0,03	300
15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,8	7,1	3,6	11,4	1,4	32,40	0,43	0,06	0,03	1,1	3,4	83
	Сок	200	0,5	-	11,7	16	1	18	0,4	-	0,02	0,4	1,5	144
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12	18,4	49,2	0,8	-	0,07	-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													726
Ужин 2														
	Молочный коктейль	200	2,8	1,5	11,54									71
	Итого:													71
	ВСЕГО:		85,55	93,1	386,09	652,35	203,35	1338,55	15,675	0,625	1,069	53,172	15,77	2793

9 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептов 2004 г.)	Мас са Пор ции гра мм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углево ды	Са	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	1 Завтрак													
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	4,4	1,2	2,2	0,06	0,001	0,04	4	-	58
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0,8	200	9,4	108,8	0,1	0,09	0,01	0,3	-	72
	Яблоко	200	0,5	-	11,0	91	9	11	2,3	0,025	0,1	46	-	94
	ИТОГО:													337
	2 Завтрак													
311	Каша «Дружба»	200	6,4	14,0	31,2	180,7	5,1	287	0,7	0,08	0,16	-	-	279
	Какао на молоке	200	5,0	5,0	32,5	121,5	16,6	120,8	0,66	0,02	0,11	0,9	0,08	190
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Масло	10	0,05	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-		0,075	56
	ИТОГО:													638
	Обед													
125	Щи из квашеной капусты	300	2,7	6,2	12,7	41,5	24,1	52,8	1,18	0,12	0,09	7,0	7,1	118
451	Биточки мясные	100	14,2	6,4	13,0	21,0	26,0	129	1,5	-	0,08	-	0,8	213
297	Греча отварная	200	6,0	16,8	30,2	2,4	98	144	3,2	-	0,16	-	1,8	150
43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	37,8	5,1	27,5	0,7	0,02	0,04	5,0	3,3	88
639	Компот из сухофруктов	200	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8					86
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	18,4	41,5	0,8	-	0,07	-	-	113
	ИТОГО:													854
	Ужин 1													
518	Картофель отварной	200	6,0	8,4	9,6	15,5	5,4	89,9	3,4	0,09	0,008	4,8	0,85	164
	Рыбные консервы	70	2,2	3,1	8,7	130,4	2,1	159,3	0,6	0,07	0,1	5,4	0,01	117
	Зеленый горошек	7,5	0,015	0,03	0,015	12	15,5	37,6	0,52	0,022	0,075	7,5	0,39	63
	Сок фруктовый	200	0,3	-	25,8	16	10	18	0,4	-	0,02	4	0,15	90
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Итого:													633
	Ужин 2													
	«Снежок» кисло-молочн.	200	4,5	5,1	6,6	192	22,4	152	0,16	0,05	0,05	1,4		93,6
741	Ватрушка с творогом	100	10,49	10,9	287	67,84	15,85	111,88	0,91	0,09	0,16	0,05	-	287
	Итого:													380,6
	ВСЕГО:		87,455	96,23	647,765	1223,69	336,9	1766,83	22,005	0,881	1,513	86,35	14,555	2842,6

10 ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюд (из сборника рецептур 2004 г.)	Мас са Пор ции гра мм	Пищевые вещества гр.			Минеральные Вещества мг.				Витамины мг.				Энерг. Ценнос ть Ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
1 Завтрак														
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	-	0,02	0,6	-	86
746	Пирожок с картофелем	100	6,83	9,9	249	47	14,82	72,42	0,85	0,09	0,07	1,31	-	249
	Банан	100	1,0	-	14,7	127	56	42	1,5	0,09	0,02	1,5	-	62
	ИТОГО:													397
2 Завтрак														
359	Сырники из творога с морковью	200	23,8	15,4	30,4	204	54	338	1,8	8,8	0,2	8,8	1,8	360
692	Кофейный нап.на молоке	200	1,4	1,6	20,4	60,5	13,7	106,6	1,1	0,01	0,012	0,5	0,04	103
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	Масло сливочное	10	0,05	6,2	0,05	1,65	0,25	1,45	0,015	-	-	0,07	-	56
	ИТОГО:													744
Обед														
157	Солянка	300	17,4	13,44	213									213
386	Рыба в сырном соусе	150												112,5
511	Рис отварной	200	3,7	0,27	18,1	43,8	1,7	70,5	1,2	0,04	0,06			170,6
15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,8	7,1	3,6	11,4	1,4	32,40	0,43	0,06	0,03	1,1	3,4	83
639	Компот из чернослива	200	0,5	-	31,5	5,8	1,1	2,1	0,1	0,09	0,03	0,04	-	104
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	17,5	41,5	0,8	-	0,08	-	-	113
	ИТОГО:													882,10
Ужин 1														
485	Голубцы ленивые с тушенкой	216	14,6	4,9	3,2	67,9	8,7	207,9	0,48	0,02	0,06	5,1	0,04	112
340	Омлет натуральный	150	15,0	5,0										196
	Сок	200	0,5	-	11,7	16	1	18	0,4	-	0,02	0,4	1,5	90
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,5	12,0		49,2	0,8	-		-	-	86
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,8	13	18,4	41,5	0,8	-	0,07	-	-	113
	Итого:													597
Ужин 2														
	Кефир	200	4,0	2,4	5,6	198	24	152	0,16	0,01	0,05	0,09	-	136
	Итого:													136
	ВСЕГО:		107,48	70,11	729,05	912,05	242,07	1316,27	12,835	9,21	0,802	19,51	6,78	2756,1