

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5/5	5,2	6,8	27,5	191,5	0,47	0,05	0,11	0,04	0,08	102,20	96,58	15,06	0,33	167,67	9,15	0,00	0,00	126	2022
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/15	5,8	8,7	15,1	163,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,08	139,50	101,15	15,15	0,75	52,85	0,00	0,00	0,00	3	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,20	0,05	0,02	0,00	0,20	5,50	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	2022	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,7	60,1	2,94	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	9,70	4,85	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	262	2022
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	120	0,5	0,5	11,6	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,60	19,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	612	14,1	16,3	84,2	642,0	15,40	0,18	0,22	0,14	0,16	275,50	235,83	54,56	5,30	592,62	10,55	0,00	0,00	0,00	2022
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00	101	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮМ РИСОВОМ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	6,60	0,08	0,05	0,20	0,20	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,00	101	2011
ЦИЧЕДЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	14,9	11,5	10,4	204,5	1,87	0,10	0,09	0,08	0,11	37,32	208,97	37,76	1,53	392,38	105,30	0,00	0,01	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,2	7,0	21,4	162,0	10,38	0,12	0,11	0,04	0,11	43,86	83,30	30,17	1,22	762,84	8,44	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	9,90	0,60	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	2022	2022
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	46,80	1,88	0,00	0,00	0,00	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022
Итого за прием пищи:	840	25,3	21,9	101,0	702,0	24,83	0,42	0,32	0,33	0,22	144,25	434,91	120,38	6,15	1794,45	129,90	0,00	0,00	0,08	2022
Всего за день:		39,4	38,2	185,2	1244,0	40,32	0,61	0,54	0,47	0,39	419,81	670,74	174,94	11,45	2397,07	136,45	0,00	0,00	0,10	2022

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5/5	7,5	7,7	32,7	230,0	0,42	0,16	0,16	0,04	0,08	93,65	173,75	66,30	2,76	282,00	8,74	0,00	0,01	116	2022
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2022
СЫР (ГОЛУЦЫМЛИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	88,00	50,00	3,97	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,90	26,20	9,90	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	2022	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	261	2022
КОМДИСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (СУЛОЖКА ВАНИЛЬНАЯ)	80	5,9	4,1	41,7	228,1	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	15,12	61,92	23,04	1,44	105,60	2,40	0,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	520	18,1	23,3	104,1	698,6	0,42	0,31	0,22	0,14	0,08	210,41	312,87	124,13	4,90	427,16	11,14	0,00	0,01	0,00	2022
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,88	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	78	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВОРЯКИМ С ГРЕЧКАМИ	200/15	7,1	4,7	31,6	197,4	3,76	0,18	0,07	0,16	0,00	35,67	88,27	36,49	2,15	426,10	3,53	0,00	0,03	78	2022
КНЕДИ НА КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ И СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	90/30	17,2	17,5	7,9	258,2	0,98	0,07	0,14	0,05	0,05	28,77	149,84	21,05	1,18	249,78	5,24	0,00	0,11	202	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	42,9	241,8	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	31,76	50,93	12,73	1,18	79,14	0,94	0,01	0,01	137	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	2022	2022
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2022	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,72	10,80	10,91	0,19	103,64	0,80	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	840	36,3	27,7	139,8	957,2	22,22	0,46	0,30	0,35	0,13	137,66	366,82	108,94	7,09	1113,03	13,40	0,01	0,15	0,00	2022
Всего за день:		54,4	51,0	243,9	1655,7	22,54	0,79	0,52	0,49	0,21	348,07	679,65	232,97	11,99	1540,19	24,54	0,01	0,16	0,00	2022

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/30	15,0	17,6	16,0	282,9	1,50	0,10	0,13	0,09	0,09	42,24	153,24	26,60	1,94	290,48	5,12	0,00	0,08	236	2011
КАША РАСОЯНАТАКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,7	6,5	44,1	273,8	0,00	0,26	0,14	0,02	0,08	25,27	215,13	144,51	5,08	303,36	2,62	0,00	0,02	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	2022	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,7	60,1	2,94	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	262	2022
Итого за прием пищи:	557	27,3	24,4	89,9	657,8	4,41	0,41	0,29	0,11	0,11	82,17	405,27	188,86	8,47	622,54	7,74	0,00	0,10	0,00	2022
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,97	0,02	0,02	0,01	0,00	13,73	25,07	8,36	0,60	84,18	1,79	0,00	0,01	101	2022
СУП С ПЕЛЬМЕНАМИ	200	3,0	4,1	17,5	119,6	3,58	0,05	0,06	0,16	0,12	28,48	48,05	16,72	0,79	281,86	3,86	0,00	0,02	118,2	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	22,5	25,1	18,8	391,0	10,51	0,18	0,22	0,47	0,00	36,25	228,29	48,80	2,56	917,57	11,10	0,00	0,17	197	2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	25,20	9,30	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	750	30,4	29,8	92,4	761,4	21,36	0,36	0,34	0,66	0,12	0,00	104,42	361,91	94,94	5,65	139,44	18,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
Всего за день:		57,7	54,2	182,3	1449,2	25,77	0,77	0,63	0,77	0,23	0,23	186,99	767,18	283,80	14,33	2011,99	23,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг	
КАША ОВСЯНАЯ ВРЕЖАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5/5	7,0	8,7	32,1	235,3	0,45	0,15	0,13	0,04	0,04	0,08	111,26	175,97	54,46	1,46	233,46	10,10	0,00	0,02	117	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
МАСЛО (ТОП-ЧУРМА)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,30	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	261	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,14	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	261	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,54	33,60	2,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	550	9,9	17,7	73,6	495,6	12,45	0,24	0,18	0,12	0,23	144,30	216,27	75,18	4,72	62,812	12,50	0,00	0,03										
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,50	174,67	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
СУП КРЕСТЫНЧИК	200	1,4	4,7	8,2	60,7	6,16	0,03	0,03	0,16	0,00	32,32	33,05	14,66	0,90	190,51	2,77	0,00	0,02	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11,6	9,3	14,6	189,0	1,67	0,08	0,06	0,07	0,03	25,49	143,20	26,42	0,83	302,55	83,25	0,00	0,01	245	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,2	7,0	21,4	162,0	10,38	0,12	0,11	0,04	0,11	43,96	65,30	30,17	1,22	762,84	6,44	0,00	0,03	210	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,30	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	261	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	241	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	790	21,4	21,6	93,7	655,8	33,29	0,37	0,26	0,37	0,14	132,07	328,53	100,71	5,05	1511,57	97,35	0,00	0,06										
Всего за день:		31,3	39,3	167,3	1151,4	45,74	0,61	0,44	0,49	0,37	276,37	544,80	175,89	6,77	2199,69	106,85	0,00	0,09										

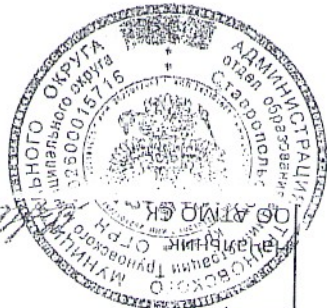
9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУШЕННЫМ	200/20	37,0	26,3	45,6	571,3	0,46	0,09	0,47	0,15	0,31	331,93	417,62	50,86	1,54	342,78	3,72	0,05	0,06	223	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,7	60,1	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	33,60	2,40	0,00	0,01										
Итого за прием пищи:	562	37,8	26,9	74,5	687,8	15,37	0,13	0,49	0,16	0,31	359,99	440,52	65,31	5,15	676,36	6,12	0,05	0,07										
Обед																												
СУРПУЛ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	4,7	9,9	88,8	6,60	0,03	0,04	0,17	0,00	41,92	39,58	19,15	0,56	274,45	4,81	0,00	0,02	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/30	13,1	13,5	14,4	231,7	1,39	0,07	0,08	0,06	0,03	20,30	129,49	24,94	2,19	299,14	5,17	0,00	0,04	183	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПРЯЧЕВВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,2	6,1	35,9	150,5	0,00	0,21	0,12	0,02	0,08	21,18	180,33	121,06	4,24	254,26	2,20	0,00	0,01	114	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	23,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	23,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	800	27,8	24,9	116,2	801,4	26,97	0,44	0,31	0,26	0,11	117,45	430,82	192,12	9,78	991,67	16,65	0,00	0,08										
Всего за день:		65,6	51,8	187,7	1489,2	42,34	0,57	0,80	0,42	0,42	476,34	871,34	257,43	14,93	1668,05	21,77	0,05	0,15										

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/20/5	9,2	10,3	30,0	250,5	0,06	0																		

Е.Н. Трунова



Пршито, пронумеровано и скреплено печатью 5 (Пять) листов