

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0006	0,26	0,26								
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04		0,26	48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,26	0,26								
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06		0,41	76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,41	0,41								
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88	2,03	448,067 ²	33,0183	31,5796	108,342 ⁸	1,7157	0,0043	2,03	2,03								
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14	2,32	285,19 ²	13,3408	23,0724	124,679 ⁷	1,1327	0,0053	2,32	2,32								
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6	0,2	248	21,12	10,44	19,14	2,61	0,004	0,2	0,2								
	Всего в Обед	720	40,92	23,97	104,26	795	50	0,58	7,62	5,55	1434,69	122,82	256,86	638,22	13,52	0,02	5,55	5,55								
	Всего в День		40,92	23,97	104,26	795	50	0,58	7,62	5,55	1434,69	122,82	256,86	638,22	13,52	0,02	5,55	5,55								

№ рец.	Прйём пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055											
284	Котлеты из курицы	90	8,77	10,81	6,91	160	18	0,05	0,07		132,861	26,9829	15,8125	98,3741	1,1315											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08		0,52	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,52	0,52								
431	Горошек зеленый	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2	0,06	29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827	0,0002	0,06	0,06								
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194											
96	Рассольник ленинградский	200	1,79	3,79	12,75	92		0,05	5,84	1,91	400,47	18,2861	19,8581	52,7023	0,718	0,0037	1,91	1,91								
692	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		0,01	10	0,4	348	8	42	28	0,6		0,4	0,4								
	Всего в Обед	830	27,18	23,7	115,3	784	28	0,35	17,63	3,22	1 313,49	195,89	166,64	482,81	7,18	0,01	3,22	3,22								
	Всего в День		27,18	23,7	115,3	784	28	0,35	17,63	3,22	1 313,49	195,89	166,64	482,81	7,18	0,01	3,22	3,22								

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминные (мг)													Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Обед																									
255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5											
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055											
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08		0,52	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,52	0,52								
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06		0,41	76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,41	0,41								
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,07	3,71	8,62	76		0,04	5,04	5,41	219,44	48,8576	14,9953	50,5644	0,4141	0,005	5,41	5,41								
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204		0,09	0,02	0,35	119,094	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002	0,35	0,35								
	Всего в Обед	827	38,34	25,75	116,49	868	5 840	0,58	16,34	7,02	828,57	192,8	143,01	661,34	12,09	0,01	7,02	7,02								
	Всего в День		38,34	25,75	116,49	868	5 840	0,58	16,34	7,02	828,57	192,8	143,01	661,34	12,09	0,01	7,02	7,02								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08		0,52	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,52	0,52								
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022											
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,43	7,53	86	10	0,03	11,46	1,94	283,432	41,2671	17,9067	41,4991	0,6296	0,004	1,94	1,94								
	Кужуруза сахарная	30	0,62	0,11	3,06	16		0,01	0,58		1,32			13,05	0,1044											
	Картофельное пюре	150	3,01	8,89	19,68	171	25	0,13	10,17	0,77	747,971 ₅	35,5017	27,8027	82,7992	1,0067		0,77	0,77								
	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,77	288,181 ₈	46,112	30,6082	172,038 ₅	1,2137	0,0838	0,77	0,77								
	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31		0,01		0,53	16,5	3,828	2,61	11,745 ₅	0,2741		0,525	0,525								
	Всего в Обед	790	23,96	22,75	84,27	638	35	0,4	110,57	4,08	1504,64	163,54	125,43	473,38	10,46	0,09	4,08	4,08	4,08							
	Всего в День		23,96	22,75	84,27	638	35	0,4	110,57	4,08	1504,64	163,54	125,43	473,38	10,46	0,09	4,08	4,08	4,08							

№ п/п	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72	1,12	392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	1,12	1,12								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08		0,52	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,52	0,52								
585	Комлот из вишни+яблока	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26	0,1	110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,1	0,1								
223	Запеканка из творога	170	22,65	17,69	42,54	419		0,06	0,42		337,959	305,910	39,32	331,105	0,6549											
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2	0,24	333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,24	0,24								
	Всего в Обед	750	30,7	21,25	103,4	727		56,67	101,61	2,31	1332,48	373,32	116,61	545,62	7,05	0,01	2,31	2,31								
	Всего в День		30,7	21,25	103,4	727		56,67	101,61	2,31	1332,48	373,32	116,61	545,62	7,05	0,01	2,31	2,31								

№ п/п	Прём пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Обед																									
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08		0,52	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,52	0,52								
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66	0,2	278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,2	0,2								
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,46	3,63	9,56	77		0,02	7,74	1,94	289,7	29,7616	16,6518	37,5318	0,8456	0,0046	1,94	1,94								
289	Рагу из курицы	240	19,82	21,24	21,3	355	48	0,17	10,64	3,05	942,171 5	39,428	46,986	221,220 7	2,6285	0,0118	3,048	3,048								
	Всего в Обед	822	26,99	26,15	76,87	651	48	0,34	87,21	6,04	1 689,12	122,07	117,41	422,01	8,58	0,02	6,04	6,04								
	Всего в День		26,99	26,15	76,87	651	48	0,34	87,21	6,04	1 689,12	122,07	117,41	422,01	8,58	0,02	6,04	6,04								

