

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
							В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10					
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20					
ПП	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	100 (100-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80					
	Итого	495	19,90	20,70	76,12	533,62	0,08	25,20	103,68	1,26	315,68	220,87	51,28	5,10					
	Обед																		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05					
301	Кнели из мякоти птицы	90	15,85	23,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	89,00	14,52	1,22					
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55					
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
	Итого	785	32,46	34,68	157,78	1051,69	0,62	6,78	104,80	6,50	142,07	537,05	168,17	8,75					
	Всего	1280	52,36	55,38	233,90	1585,31	0,70	31,98	208,48	7,76	457,75	757,92	219,45	13,85					

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
							В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29					
71	Овощи свежие в нарезке	60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13					
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
	Итого	465	22,85	18,81	185,76	834,55	0,35	4,29	30,20	2,17	204,89	363,22	82,23	4,78					
	Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22					
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52					
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15	0,00	1,36	36,98	86,59	27,75	1,01					
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13					
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
	Итого	785	38,21	25,70	127,83	793,14	0,44	70,76	23,22	3,57	177,28	486,67	135,69	7,33					
	Всего	1250	61,07	44,51	313,60	1627,69	0,79	75,05	53,42	5,74	382,17	849,89	217,92	12,11					

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe						
181	Завтрак																			
382	Каша молочная из манной крупы	200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71						
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48						
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80						
	Итого	500	19,75	24,74	83,54	625,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19						
102	Обед																			
289	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05						
71	Рагу из птицы	230	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93						
389	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30						
ПР	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	800	32,74	23,67	162,80	1057,30	0,42	30,10	22,33	8,83	118,36	324,18	135,36	8,92						
	Всего	1300	52,49	48,41	246,34	1682,90	0,55	32,83	112,05	29,01	426,12	636,17	200,10	10,11						

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe						
174	Завтрак																			
382	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71						
1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	445	13,94	23,93	83,60	604,60	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71						
103	Обед																			
268	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13						
528	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77						
302	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
349	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55						
ПР	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	785	30,26	36,74	174,54	1112,56	0,56	17,28	0,00	7,36	82,19	488,43	154,55	7,38						
	Всего	1285	44,20	60,67	258,14	1717,16	0,63	18,42	65,32	27,37	237,75	675,86	197,95	8,09						

День 7

№ рецепт	Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Завтрак							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
401	Оладьи с молоком ступенным		150/30	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29		
376	Чай с сахаром		200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	15,00	11,00	9,00	2,20		
Пр	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)		100 (100+150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,40	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80		
	Итого		495	21,74	16,95	80,53	640,97	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29		
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22		
260	Гуляш из свинины		100	10,64	28,19	12,89	309,00	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95		
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых		200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Пр	Хлеб пшеничный		30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		760	21,74	40,42	106,25	848,53	0,21	51,64	34,24	3,03	102,63	193,79	60,27	4,56		
	Всего		1275	43,49	57,37	186,78	1489,50	0,44	53,10	64,44	5,17	283,21	410,69	113,97	6,85		

День 8

№ рецепт	Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Завтрак							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
204	Макаронные изделия отварные с сыром		150/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10		
377	Чай с сахаром и лимоном		200/15/5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36		
Пр	Мороженное		70	5,20	15,00	20,80	227,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого		470	20,92	33,05	71,82	640,12	0,09	7,03	103,68	0,79	279,88	200,27	28,68	4,26		
96	Рассольник ленинградский		250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60		
294	Котлета рубленая из мяса птицы		90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25		
528	Соус красный основной		30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13		
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным		150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55		
349	Компот из смеси сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Пр	Хлеб пшеничный		30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		30,67	30,67	26,53	162,58	1007,24	0,43	11,09	54,22	9,42	167,59	702,95	173,87	10,33		
	Всего		51,59	59,58	234,40	1647,36	0,52	18,12	157,90	10,21	447,47	903,22	202,55	14,59			

День 9

№ рецепт	Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный		120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
71	Овощи свежие в нарезке		60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
377	Чай с сахаром		200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный		30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		460	22,85	18,81	185,76	834,55	0,39	1,46	30,20	2,14	190,69	358,82	79,83	4,42
102	Суп картофельный с горохом		250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Котлеты, биточки рыбные		90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
312	Пюре картофельное с маслом сливочным		150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
528	Соус красный основной		30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых		200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный		30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		785	41,90	25,05	133,44	837,64	0,04	0,00	0,00	0,44	9,20	38,60	11,60	0,84
	Всего		1290	64,76	43,86	319,21	1672,19	0,41	1,46	30,20	2,32	195,29	380,02	84,83	5,04

День 10

№ рецепт	Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша молочная из манной крупы		200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
3	Хлеб пшеничный с саром		30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Фрукты (клубника/блохо/апельсин)		100 (100-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,00	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого		545	19,75	24,74	83,54	625,60	0,15	6,73	89,72	20,38	307,76	325,99	72,74	3,99
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
291	Плов из птицы		230	22,72	27,29	41,92	401,28	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
71	Овощи свежие в нарезке		60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30
389	Соус овощные, фруктовые и ягодные		200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный		30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		800	32,57	32,68	173,86	1027,81	0,29	64,17	32,20	7,44	110,61	342,20	128,75	7,30
	Всего		1345	52,32	57,42	257,40	1653,41	0,44	70,90	121,92	27,82	418,37	668,19	201,49	11,29

Итого:	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	Итого за период	Среднее значение				В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
	525,17	641,64	64,16	2548,12	16353,99	5,70	352,60	1054,17	155,40	3655,20	6846,36	1858,64	106,12	7,07
	52,52	64,16	64,16	254,81	1635,40	0,38	23,51	70,28	10,36	243,68	456,42	123,91	7,07	