





4 День 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рац.	
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Тедстопи с соусом	100	7.23	16.91	12.43	0.22	0.09	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65				0.01	456	
Каша гречневая рассычатая	180	9.12	6.29	41.18	0.31	0.15	0.31	0.43	25.74	0.07	21	217.26	144.34	4.88	275.22	0.01	0.01		0.01	330	
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	0.01	0.01	0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1			411	
Батон подорожаный	40	3	1.16	20.56	0.04	0.01					7.6	26	5.2	0.48	36.8						
Итого за Завтрак	520	19.55	24.41	84.19	0.57	0.26	0.33	4.42	76.73	0.33	60.71	341.52	171.32	7.28	542.77	0.01	0.11		0.01		
Шоколад	250	2.2	5.23	10.19	0.07	0.05	0.05	36.88	210.28		48.91	52.63	24.17	0.93	420.53					73	
Плов со свиной	200	13.13	25.97	47.62	0.37	0.13	0.41	4.01	473.16	0.41	22.84	207.51	56.36	1.95	324.85				0.03	178	
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	0.24	0.01	0.22	0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22					394	
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	0.06	0.02					10	32.5	7	0.55	46.5		0.03		0.02		
Итого за Обед	700	18.82	31.71	99.27	0.5	0.21	0.41	41.11	683.77	0.41	94.38	301.11	90.83	4.13	856.1		0.03		0.05		
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	0.12	0.23	0.12		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01			0.04	405.02	
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	0.04	0.02		12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				0.01	386	
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	0.24	0.01	0.22	0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22					394	
Итого за Полдник	420	12	14.26	71.38	0.16	0.25	0.16	12.22	121.08	1.01	70.28	158.01	28.47	5.15	530.96	0.01	0.05		0.02		
Итого за день	1640	50.37	70.38	254.84	1.23	0.72	1.23	57.75	881.58	1.75	225.37	800.64	200.62	16.56	1929.83	0.02	0.19		0.08		

5 День 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рац.	
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Пудинг из творога с джемом **	140	19.5	7.4	35.79	0.08	0.31	0.88	0.88	84.94	0.49	101.95	239.59	30.6	1.05	181.48	0.01	0.04			249.09	
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	0.01	0.01			0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1			411	
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	0.04	0.02		12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6					386	
Батон подорожаный	40	3	1.16	20.56	0.04	0.01					7.6	26	5.2	0.48	36.8						
Итого за Завтрак	500	23.18	9.09	78.13	0.16	0.35	12.99	85.44	0.49	0.49	214	287.03	51	5.02	576.98	0.01	0.15				
Суп картофельный с крупой	200	1.88	2.39	13.65	0.1	0.05	13.2	161.92			19.08	54.7	21.72	0.83	379.24					101	
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	0.42	0.15	0.6	16.44	0.64	0.64	21.55	167.3	26.1	2.23	276.26				0.03	178	
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	0.11	0.03		21.6	0.06		18.93	58.68	10.67	1.08	80.78					218	
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	0.12	0.02	0.55	29.6			23.42	18.8	13.2	0.95	148.42					394	
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	0.06	0.02					10	32.5	7	0.55	46.5		0.03		0.02		
Итого за Обед	700	25.98	38.73	118.9	0.69	0.27	14.55	229.56	0.7	0.7	92.98	331.98	60.69	5.64	931.2		0.03		0.05		
Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5		0.02		0.01	405	
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	0.04	0.02	12				19.2	13.2	10.8	2.64	333.6					386	
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	0.12	0.02	0.55	29.6			23.42	18.8	13.2	0.95	148.42					394	
Итого за Полдник	420	6.15	6.75	83.21	0.13	0.1	16.95	49	0.12	0.12	63.73	85.76	35.74	5.26	667.52		0.03		0.01		
Итого за день	1620	55.31	56.57	280.24	0.98	0.72	44.48	364	1.31	1.31	370.71	704.77	167.43	19.92	2175.7	0.01	0.21		0.06		



3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	0,01			
Блинчики	45	2,7	4,5	18	123,27				0,05													
Чай с лимонным содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1					
Батон гидролированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4							
Итого за Завтрак	515	17,4	19,63	93,3	619,48	0,17	0,2	1,53	53,08	0,14	156,81	181,92	43,62	1,95	249,13	0,01	0,12	0,01	0,01			
Борщи со свежей капустой, картошкой	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63			
Плюс со сметаной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				0,03			
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				0,03			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02				
Итого за Обед	700	18,71	31,69	102,61	770,91	0,49	0,21	27,51	740,64	0,41	91,88	304,21	93,6	4,46	829,6	0,01	0,15	0,03	0,05			
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	39,48	14,7	1,26	118,26				0,02			
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,5				0,01			
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				0,03			
Итого за Полдник	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,5	516,08				0,03			
Итого за день	1 635	46,35	62,55	298,83	1 947,62	0,84	0,51	41,26	809,49	0,69	303,36	597,28	166,02	11,02	1 594,81	0,01	0,15	0,08	0,08			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Тестели с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,06	90,02	17,38	1,07	205,65				0,01			
Рис отварной	180	4,88	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	65,47				0,01			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		8,24	25,25	4,4	0,87	25,25		0,1					
Батон гидролированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	25	5,2	0,48	36,8				0,01			
Итого за Завтрак	520	15,01	22,81	96,02	649,87	0,31	0,14	3,99	76,1	0,33	54,33	224,75	59,88	3,14	334,17				0,02			
Суп картофельный с горохом,	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				0,01			
Рис с овощами с маслом	200	10,32	25,8	37,4	419,6	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	137,59	50,75	2,25	939,71				0,03			
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				0,01			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02				
Итого за Обед	700	21,19	30,82	103,31	775,58	0,74	0,32	151,5	480,76	0,34	124,5	299,26	101,37	5,73	1 566,24	0,01	0,07	0,02	0,02			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14				0,02			
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,5				0,01			
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				0,01			
Итого за Полдник	420	12,36	14,39	74,14	483,05	0,18	0,29	92,38	186,43	1,01	69,75	160,9	29,81	4,99	542,52	0,01	0,05	0,02	0,02			
Итого за день	1 640	48,56	68,02	273,47	1 908,5	1,23	0,75	247,87	743,29	1,34	248,58	684,91	191,06	13,85	2 442,93	0,01	0,22	0,06	0,06			

