

1 неделя

Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
199	Молочная каша пшенная жидкая	200	6,1	6,6	27,36	194	0,16	0,08		11,28	3,24
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,3	12,76	84	0,36	0,12	0,17	167	0,12
1	Бутерброд с маслом	60	3,67	11,3	21,9	204	0,07	0,048	0,096	13,95	0,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
418	Сок	200	1,4	0,4	23	100	0,02	0,04	14,8	34	0,6
	ОБЕД										
41	Салат из моркови с яблоком	60	5	3,1	5,7	49	0,03	0,03	41,7	12,71	7,92
77	Щи из квашенной капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,21	6,25	15,92	113,7	0,01	0,5	0,5	8,5	0,57
179	Рис отварной рассыпчатый	155	3,72	4,12	36,7	207	0,03	0,02		6,1	0,55
323	Биточки куриные	80	11,35	12,13	7,23	183	0,05	0,02	0,32	13,6	1,24
394	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,4	32,6	136	0,04	0,02	4	40	0,8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
420	Кефир	200	5,2	4,5	7,2	90	0,07	0,3	1,26	21,6	0,18
	УЖИН										
243	Ленивые вареники	100	16,74	8,22	16,37	206	0,07	0,26	0,41	141,6	0,74
372	Соус сметанный										
401	Кисель из повидла	200	0,1	0,04	26,14	105,2			0,184	10,76	0,016
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1955	62,24	59,71	257,73	1778,9	0,95	1,463	63,44	491,6	17,876

Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
100	Молочная вермишель	200	7,1	6,5	23,5	181	0,1	0,2	1,2	202	1,27
416	Какао с молоком	200	4,2	3,61	27,28	119	0,06	0,18	14,8	152,94	0,54
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,67	11,3	21,9	204	0,07	0,048	-	13,95	0,93
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
418	Сок	200	11,4	0,4	22,8	100	0,02	0,04	14,8	84	0,6
	ОБЕД										
21	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,5	0,01	0,002	20,97	26,8	0,32
86	Суп геркулесовый с картофелем на курином бульоне	250	3,2	6,16	14,12	109	0,12	0,09	8,25	25,9	1,02
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	20,9	17	14,2	395	13,2	0,17	4,79	41,16	1,96
394	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,4	32,6	136	0,04	0,02	4	40	0,8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
420	Снежок	150	5,2	4,5	7,2	90	0,07	0,3	1,26	216	0,18
450	Булка ванильная	60	4,22	4,81	33,31	193	0,07	0,05	0,01	16,4	0,74
	УЖИН										
46	Винегрет	180	2,42	11	13,66	164,8	0,09	0,09	23,85	60,39	1,58
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0,04	0,77	13	0,8
412	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0,06	0,18	2,83	12,8	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2000	70,02	69,54	275,66	2004,3	14,03	1,435	97,53	915,84	12,06

Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
199	Каша манная молочная жидкая	200	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02	4,74	8,2	0,34
413	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	0,06	0,18	1,58	149,34	0,36
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,67	11,3	21,9	204	0,07	0,048	-	13,95	0,93
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
389	Апельсин	100	0,7	0,17	19,56	82,5	0,04	0,03	52,5	30,12	0,3
	ОБЕД										
32	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,27	79,68	0,01	0,04	4,9	97,18	0,7
87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,1	5,5	16,25	139,25	0,17	0,11	5,82	50,27	1,8
293	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,15	2,6	165,48	0,24	0,072	0,55	18,6	0,79
218	Макаронные изделия отварные с м	150	5	4,2	26	165,48	0,06	0,03	-	4,84	1,11
390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	1,72	14,48	0,94
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
420	Кефир	150	5,2	4,5	7,2	90	0,07	0,3	1,26	216	0,18
	УЖИН										
271	Котлета рыбная запеченная	70	9	3,2	7	94	0,05	0,07	0,3	36,85	0,52
23	Салат из картофеля с солеными огу	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	0,03	7,2	12,78	0,44
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,89	81,34	0,02	0,06	100	21,34	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0,04	0,77	13	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	57,3	54,07	243,85	1726,95	0,99	1,055	181,3	697,45	10,83

Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
251	Запеканка из творога	100	17,5	12,05	17,15	249	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
416	Какао с молоком	200	4,2	3,6	27,28	119	0,06	0,18	14,8	152,94	0,54
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,67	11,3	21,9	204	0,07	0,048	-	13,95	0,93
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	ОБЕД										
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	2,83	48	0,03	0,018	12,25	10,54	0,5
68	Борщ с мясом кур	250	9	7,2	14	160,9	0,12	0,15	15,6	61,25	2,2
303	Тефтели мясные	80	5	6,5	8,9	114	0,04	0,064	0,57	29,26	0,64
339	Картофельное пюре	150	3	2,5	26,5	165,5	0,16	0,12	21,79	44,37	1,2
390	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,06	23,7	92,2	-	-	2,86	14,98	0,3
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
420	Йогурт	150	5	4,5	7,2	90	0,07	0,32	2,71	25,28	0,22
437	Пирожок с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,04	0,03	12,4	0,87
	УЖИН										
182	Каша вязкая рисовая	200	6,1	6,6	27,36	194	0,16	0,08	0,24	11,28	3,24
410	Чай	200	0,06	0,02	6,83	28	-	-	1,84	10	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	60,58	61,73	253,57	1804,6	0,88	1,335	77,93	563,05	14,91

Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
220	Макароны с сыром	200	12	13,3	30,2	291	0,06	0,1	0,18	1,39	1,5
114	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	12,76	84	0,36	0,12	0,17	167	0,12
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,67	11,3	21,9	204	0,07	0,048	-	13,95	0,93
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
418	Сок	200	1,4	0,4	23	100	0,02	0,04	14,8	34	0,6
	ОБЕД										
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	2,83	48	0,03	0,01	12,25	10,54	0,5
86	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	3,67	2,35	17,13	110	0,12	0,1	8,25	26	1,3
314	Голубцы с мясом и луком	160	11	8	20	211	0,08	0,12	20,03	5,74	1,5
370	Соус молочный	30	0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,02	3,25	20,07	0,08
394	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	-	-	0,4	31,82	1,24
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
419	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	25,28	0,22
	УЖИН										
274	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08	0,07	2,62	38,9	0,87
145	Свекла тушеная в сметане	60	1,2	3,6	5,8	62	1,8	2,4	5,7	13	0,34
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	18,98	81,34	0,02	0,06	100	21,34	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0,04	0,77	13	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920	62,47	57,47	251,33	1793,64	2,85	3,473	171,2	432,53	11,62

2 неделя

Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
182	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1	3,3
413	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15,08	102,66	0,06	0,18	1,58	149,34	0,38
3	Бутерброд с маслом	60	2,86	1,9	20,66	117	0,02	0,08	0,38	127,3	0,08
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
389	Апельсин	110	0,86	0,18	21,52	90,8	0,05	0,035	57,75	33,13	0,33
	ОБЕД										
11	Салат из репчатого лука	60	0,7	3,7	4,6	42,2	0,3	0,01	37	17,67	0,4
88	Суп вермишелевый с картофелем на кур.	250	6,8	11,1	14,58	163	10	15	9,1	45,3	1,27
324	Котлеты рубленые из птицы	60	11,22	0,18	9,33	103	0,06	0,04		8,4	0,99
143	Тушеная капуста	180	3,5	6,7	17,1	142,2	0,25	0,07	29,46	100	1,3
390	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	24	97,6			1,72	14,48	0,94
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0,04	0,77	13	0,8
420	Кефир	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
	УЖИН										
247	Творожные сырники с морковью	100	14,49	11,55	21,12	245	0,07	0,22	0,73	117	0,84
401	Кисель	200	0,1	0,04	26,14	105,2			184	10,76	0,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920	62,65	50,13	261,83	1726	11,16	16,1	325,2	911,78	11,96

Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
199	Каша пшенная жидкая с маслом и сах.	200	7,88	2,93	37,8	288	0,16	0,2	2,08	121,5	2,56
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,67	11,3	22	204	0,07	0,048	-	13,95	0,93
412	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0,06	0,18	2,83	12,8	0,32
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
418	Сок	200	1,4	0,4	23	100	0,02	0,04	14,8	34	0,6
	ОБЕД										
35	Салат из свеклы с зелен. горошком	60	0,7	3,1	3,87	46,5	0,36	0,03	11,2	11,85	0,46
80	Рассольник на курином бульоне	250	3,8	3,24	12,8	98	1	0,75	6,87	34,52	0,8
299	Биточки из говядины	80	9,3	8,2	21,24	162	0,7	0,11	0,09	30,45	1,05
340	Картофельное пюре с морковью	180	3,4	5,5	21,61	150	0,18	0,14	18,7	44,96	1,2
394	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,4	32,6	136	0,04	0,02	4	40	0,8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
420	Снежок	150	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
466	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,08	0,06	0,13	30,2	0,73
	УЖИН										
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
57	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	0,05	3,7	10,5	0,3
416	Какао	200	4,2	3,6	27,28	119	0,06	0,18	14,8	152,94	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,94	67,8	0,04	0,02	0,46	7,8	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1990	56,72	55,04	296,38	1905,64	2,95	2,353	82,4	830,77	12,99

Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
199	Каша жидкая геркулесовая	200	3,75	1,89	23,91	128	0,12	0,03	-	17,1	1,09
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,15	15,73	22	258	0,08	0,05	0,11	13,95	0,93
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,3	13	84	0,36	0,12	0,17	167	0,12
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Груша	100	0,9	0,1	10,1	43	0,03	0,8	10	20	0,6
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	2,83	48	0,3	0,18	12,25	10,54	0,5
69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	250	4,5	5,1	14,53	124	0,09	0,05	6,2	50,25	1,7
307	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,05	0,17	30,5	70,26	1,89
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	39	243,75	0,21	0,12	-	14,48	4,56
390	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	24	97,6	-	-	1,72	14,48	0,94
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
420	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	0,3	1,26	216	0,18
	УЖИН										
339	Картофельное пюре	100	2,04	0,2	13,62	91,5	0,09	0,07		24,65	0,67
284	Суфле рыбное	80	12,81	6,41	3,99	122	0,06	0,1	0,26	39	0,64
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	18,98	81,34	0,02	0,06	100	21,34	0,62
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0,04	0,77	13	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1880	73,97	52,66	243,74	1765,19	1,6	2,115	163,2	702,55	16,24

Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
254	Пудинг творожный с яблоками	100	59,51	10,67	14,63	209	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,67	11,3	21	204	0,07	0,048	-	13,95	0,93
416	Какао	200	4,2	3,61	27,28	119	0,06	0,18	14,8	152,94	0,54
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ОБЕД										
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	2,83	48	0,03	0,01	12,25	10,54	0,5
72	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,7	4,84	6,68	83	0,03	0,03	20	50,2	0,66
308	Картофельная запеканка с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
390	Компот из ягод	200	0,16	0,16	24	97,6	0,01	0,01	1,71	14,48	0,94
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,85	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
420	Йогурт	150	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	25,28	0,22
449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04		11	0,69
	УЖИН										

401	Кисель ягодный	200	0,06	0,02	9,23	38	-	-	0,02	10,66	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04	0,77	13	0,8
182	Каша вязкая манная с сахар. и масл.	210	4,52	4,07	36,46	197	0,04	0,02	0,1	10,7	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	104,08	56,17	263,61	1750,94	0,76	1,133	67,52	480,55	12,22

Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
191	Каша молочная из смеси круп с изюмом	200	10,14	11,11	43,93	316	0,18	0,22	1,2	160,2	1,65
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,3	12,76	84	0,36	0,12	0,17	167	0,12
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/15	7,15	15,13	19,4	258	0,08	0,05	0,11	128,1	0,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	ОБЕД										
91	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3	3,15	12,57	93	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
312	Рулет с луком и яйцом	80	9,9	8,25	7,82	146	0,06	0,13	2,7	39,46	1,13
148	Рагу из овощей	155	5,5	11	0,2	130	0,1	0,08	-	17,5	0,09
394	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	-	-	0,4	31,82	1,24
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0,025	-	10,5	1
	ПОЛДНИК										
419	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,77	25,28	0,22
	УЖИН										
280	Рыбные фрикадельки	80	11	0,85	1,33	60	0,056	0,056	0,7	21,1	0,54
372	Соус сметанный	30	0,4	1,76	2,11	26,25	0,006	0,009	0,38	9,63	0,11
330	Перловая каша	80	2,3	2,09	16,35	93	0,02	0,01		10,2	0,46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04	0,77	13	0,8
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	0,06	100	21,34	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	65,92	62,48	233,41	1779,93	1,182	1,2	120	696,9	11,85