

30.08.2022 г.

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У	А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			4	5																6		
1	2	3				7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				

37	Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1
66		Запеканка из творога со стуженным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245,1584	235,6429	316 262	273,5781	0,6125
85		Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58					0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569
03		Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5
		Всего завтрак		28,02	19,87	55,84	511	50	0,16	0,37		374,51	274,85	63,35	436,75	3,87
		Обед														
3		Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52		0,02	19,47		139,89	22 422	9 096	16 566	0,3066
43		Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	200	5,5	4,73	13,83	120	10	0,07	3,68		317 744	138 758	163 838	643 034	0,79
99		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	14,22	14,78	15,14	251	60	0,1	0,76		199,8	394 876	23 625	143 775	16 537
20		Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19
31		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94
04		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
02		Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75
		Всего обед		27,25	28,69	96,1	752	90	0,46	51,59		1 643,52	152,38	111,37	413,13	6,8
		Всего день			48,56	151,94	1 263	140	0,62	51,96		2 018,03	427,22	174,73	849,88	10,67

рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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
	Завтрак																	
11	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
10	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
16	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15	58												
13	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
17	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		19,51	11,69	69,28	459	50	0,37	273,97		1 554,16	128,32	100,4	383,86	7,42			
	Обед																	
0	Борщ с капустой, картофелем и мясом говядины	200/15	3	3,27	9,15	78		0,05	6,16	1	278 355	307 345	176 579	490 791	0,9906	0,0041	1	1
10	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35 775	58 375	3,55	106 625	0,15			
1	Тефтели(говядина)в томатном соусе	75/25	7,23	8,06	7,64	132		0,03	0,89	0,48	185,338 1	309 375	163 319	932 871	12 679	0,0002	0,48	0,48
1	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02			40 575	1 365	16 335	60 945	0,5265			
7	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед		18,14	17,34	92,51	599	20	0,23	13,59	1,48	897,9 9	109,82	91,52	322,97	7,86		1,48	1,48
	Всего день			29,03	161,79	1 058	70	0,6	287,56	1,48	2 452,15	238,14	191,92	706,83	15,28		1,48	1,48

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			Б Ж У				А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			4	5	6														8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
						4													5	6	7
1	2	3																			
0010	Завтрак																				
143	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35	775	58	375	3,55	106	625	0,15			
707	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,586	6	246	987	446	367	247,080	1	32	132	
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248		24		12		22	3			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05		15,05		26,95		92,4	1,75			
	Всего завтрак		25,99	21,57	68,21	572		0,2	8,18		863,41		69,59		87,14		372,14	8,11			
	Обед																				
142	Суп картофельный с рыбой	200/15	5,35	2,07	13,13	92		0,1	7,01		569,081	2	185	554	260	138	930	372	0,8704		
186	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334		0,06	18,1		459,856	2	813	087	337	579	153,961	8	21	305	
339	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6		14	432	0,522				0,0522		
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5		10,5		14,1		47,4		1,17		

0002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04		36,45	6,45	11,55	39,6	0,75
	Всего обед		21,18	28,82	72,42	633	40	0,28	1139,49	131,25	85,94	334	4,97
	Всего в день			50,39	140,63	1205	40	0,48	2002,9	200,83	173,08	706,14	13,09

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б			Ж			У			ККАЛ	А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12														13	14
1	2	3																								
	Завтрак																									
3	Бутерброды с сыром	15/5/1 5	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76											
337	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
302	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,1	240	20	0,06	0,51		189,826 6	111,877 3	313 896	136 184	0,4755											
585	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569											
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1											
0008	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3											
	Всего завтрак		18,36	21,43	80,11	583	80	0,23	248,47		749,4 8	335,6 3	80,49	411,3 5	7,29											
	Обед																									
139	Суп картофельный с бобовыми, мясом цыпленка-бройлера	200/15	5,89	3,39	24,33	151	10	0,14	3,68		465 677	406 864	330 452	113 652	16 948											
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,2	5,11	244	20	0,06	1		326,13	286 827	200 413	154,957 4	21 021											
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06			30 345	4,86	21,12	37,17	11 055											
339	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14 432	0,522		0,0522											
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17											
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75											
	Всего обед		30,04	26,71	102,7 3	771	60	0,38	4,68		932,7	105,6 1	100,3 8	392,7 8	6,87											
	Всего день			48,14	182,84	1 354	140	0,61	253,15		1 682,18	441,24	180,87	804,13	14,17											

16	Салат из свежих огурцов	60	0,68	2,15	1,5	28	10	0,01	1,96	81 606	189 182	67 547	240 224	0,2767	
135	Суп из овощей	200/15	4,94	5,74	8,22	104	10	0,07	6,82	359 056	193 952	188 616	69 433	10 197	
469	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	9,07	12,12	10	185	10	0,04	0,34	196 134	294 788	175 778	105,054 9	14 167	0,001
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150	8,42	10,85	41,19	303	10	0,21		260,146 2	175 662	118 755	177,8012	40 154	
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72	111,8	14,48	3,6	4,4	0,94	
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06		73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04		36,45	6,45	11,55	39,6	0,75	
	Всего обед		26,53	31,62	100,5 7	799	40	0,44	10,84	1 118,69	116,7 9	191,2	467,7 1	9,59	0,11
	Всего день			52,82	172,16	1 365	60	0,81	286,36	2 891,19	234,26	291,62	830,48	20,37	0,11

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			4	5																7	8
1	2	3																			
Завтрак																					
333	Макароны с сыром	150/20/10	10,09	12,04	33,39	282	60	0,07	0,22		67,01	200,019 6	76 299	135,959 3	0,7773						
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	193	5,4	6,56	7,72	166	40	0,06	1,74		262,48	233,53	28,95	181,42	0,193						
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75						
0008	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3						
Всего завтрак			19,07	19,76	68,76	584	100	0,27	249,46		831,5 4	472,6	77,03	426,2 8	6,02						
Обед																					
119	Салат из свежих помидоров	60	1,05	2,72	2,5	39	20	0,03	6,39		187 875	301 884	113 535	215 717	0,5155						
1134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	200	5,17	6,51	10,03	119		0,06	6,4		266 832	245 203	177 271	796 224	1 005						
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	329 063	196 875	119,812 5	13 781						
3366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		313 675	3,97	2,88	5,56	0,1195						
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19						
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	39 424	19 575	23 925	0,5394						
0004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17						
0002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75						
Всего обед			24,98	28,66	89,02	714	100	0,45	56,48		1 597,08	157,64	112,28	413,05	6,67						
Всего день				48,42	157,78	1 298	200	0,72	305,94		2 428,62	630,24	189,31	839,33	12,69						

		Завтрак																		
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04					38,75	8,25	11,59	42,2	0,76			
337	яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03					56	22	4,8	76,8	1			
214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60	16,09	15,23	11,58	248	20	0,08		26,92			512,51	78,97	34,36	152,77	1,84			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15	58														
004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05					48,6	8,6	15,4	52,8	1			
0007	Апельсины	170	0,68	0,68	16,66	76		0,06		280,5			472,6	27,2	15,3	18,7	3,74			
Всего завтрак			25,12	28,87	56,59	584	80	0,26	307,42			1128,46	145,02	81,45	343,27	8,34				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
						ККАЛ												
			Б	Ж	У	А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
0011	Помидор свежий порционный	25	0,26	0,04	0,87	5		0,01	2,5		72,5	30 833	4,35	56 583	0,1917			
451	Шницели	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	324 016	229 245	141,096 6	20 619			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
707	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
Всего завтрак			19,21	19,06	67,31	519	20	0,34	32,56		1417,62	119,69	99,24	358,24	8,19			
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,68	2,15	1,5	28	10	0,01	1,96		81 606	189 182	67 547	240 224	0,2767			
110	Борщ с капустой,картофелем и мясом говядины	200/15	3	3,27	9,15	78		0,05	6,16	1	278 355	307 345	176 579	490 791	0,9906	0,0041	1	1
388	Биточки рыбные	75	6,43	4,66	5,91	91		0,05	0,2		158,5	253 616	168 345	946 212	0,6699			
511	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02			40 575	1 365	16 335	60 945	0,5265			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего обед			17,22	16,11	84,03	546	30	0,23	8,36	1	669,4 4	97,63	87,06	322,8 4	5,14	1	1	1
Всего в день				35,17	151,34	1 065	50	0,57	40,92	1	2 087,06	217,33	186,3	681,08	13,33	1	1	1

2-ая неделя/Пятница

[illegible]