

0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	1,17	11,74	2,60	1,50	2,71	0,26						
0000071	Яблоко	100			10	47	0,03	10	16,00	9,00	11,00	2,20						
	Всего Завтрак	540	10,74	11,44	69,11	434	0,19	11,76	289,74	58,27	73,71	3,69						
	Всего в День		10,74	11,44	69,11	434	0,19	11,76	289,74	58,27	73,71	3,69						

на 1-ая неделя/Средя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И	Se	F						
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
0000173	Котлеты рубленые из птицы	60	12,6	10,5	10,4	189	0,06	0,35				19,80	20,43		1,61									
0000020	Соус томатный	30	0,33	2,2	3,14	34	0,01	0,54				0,73	1,47		0,08									
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,5	4,4	40	233	0,08					11,06	8,77		0,88									
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38									
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4				5,90	3,13		3,83	0,81								
	Всего Завтрак	500	21,08	17,24	81,23	580	0,2	27,29	27,29			111,65	41,81	39,99	3,83	3,75								
	Всего в День		21,08	17,24	81,23	580	0,2	27,29	27,29			111,65	41,81	39,99	3,83	3,75								

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И	Se	F						
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
0000013	Сосиски отварные	60	5,88	14,94	0,48	160	0,01					13,84	7,83		0,95									
0000040	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,47				120,25	32,58		1,65									
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38									
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26	9,90		0,03									
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	0,05					8,10	9,90		0,62									
	Всего Завтрак	515	16,58	31,14	67,28	616	0,22	0,47	0,47			0,48	146,76	56,50	3,63									
	Всего в День		16,58	31,14	67,28	616	0,22	0,47	0,47			0,48	146,76	56,50	3,63									

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И	Se	F						
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
ДЮ0161	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	0,01					8,09	9,68		0,29									
0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	185	0,16					47,47	37,87		1,38									

0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5			10,5	53			0,04						4,31	6,19		0,38
0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01		16,07	65				1,17					2,60	1,50	2,71	0,26
ДУ0166	Йогурт питьевой	100	4	1,45		5,8	55			0,03	0,59					121,52	14,70		0,10
0000099	Булочка "Дорожная"	60	5	1,3		32,7	166			0,04						8,20	5,08		0,43
	Всего Завтрак	590	17,82	10,98		100,31	579			0,24	2,27					266,63	62,69	2,71	2,95
	Всего в день		17,82	10,98		100,31	579			0,24	2,27					266,63	62,69	2,71	2,95

на 2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
ДУ0138а	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	3,59	25,1	166		0,16	3,8			31,21	34,41		1,82				
0000046	Сырники из творога со стухенным молоком	100/20	21,07	4,2	24,8	223		0,05	0,29			122,11	23,99		0,51				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				8,70	12,60		1,08				
0000009	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	20	0,03	0,52			105,86	12,18		0,11				
	Всего Завтрак	600	33,82	10,59	87,3	596	20	0,33	4,61			272,19	89,37		3,89				
	Всего в день		33,82	10,59	87,3	596	20	0,33	4,61			272,19	89,37		3,89				

на 2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
0000093	Гуляш из отварного мяса	90	11,35	13,4	3,1	188		0,03	0,29			11,50	18,54		1,85				
0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	185		0,16	13,84			47,47	37,87		1,38				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38				
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4			5,90	3,13		3,83				
0000050	Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103									0,81				
	Всего Завтрак	545	19,15	22,19	72,27	600		0,24	40,53			69,18	65,73		4,42				
	Всего в день		19,15	22,19	72,27	600		0,24	40,53			69,18	65,73		4,42				

на 3-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	Завтрак																			
0000013	Сосиски отварные	60	5,88	14,94	0,48	160	0,01					13,84	7,83		0,95					
0000006	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	233	0,12		0,52			124,00	36,08		0,78					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38					
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13		93	0,08		0,28			117,90	23,10		1,50					
0000038	Чай с лимоном	200	0,2		9,3	38			1,12			2,73	0,73		0,06					
	Всего Завтрак	530	18,89	26,5	63,92	577	0,25	0,25	1,92	1,92		262,78	73,93		3,67					
	Всего в День		18,89	26,5	63,92	577		0,25	1,92	1,92		262,78	73,93		3,67					

на 3-ая неделя/Пятница

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	Завтрак																			
0000088	Котлета рыбная из полуфабриката	60	14,4	6,99	8,27	155	0,08		0,13			37,20	31,99		0,75					
0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	185	0,16		13,84			47,47	37,87		1,38					
0000080	Соус томатно-овощной	30	0,36	1,38	2,04	23	0,01		0,82			1,76	2,69		0,12					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38					
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26	4,75		0,03					
0000018	Корж молочный	50	3,25	5,33	30,75	113			0,02			11,80	4,75		0,39					
	Всего Завтрак	570	23,91	19,6	84,46	564	0,32	0,32	14,81	14,81	0,48	102,80	83,49		3,05					
	Всего в День		23,91	19,6	84,46	564		0,32	14,81	14,81	0,48	102,80	83,49		3,05					

на 4-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	Завтрак																			
ДУО193	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138	0,04		2,4			12,85	10,28		0,35					
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194	0,07					9,22	7,31		0,73					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38					
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13		93	0,08		0,28			117,90	23,10		1,50					
0000038	Чай с лимоном	200	0,2		9,3	38			1,12			2,73	0,73		0,06					
	Всего Завтрак	520	24,38	16,86	66,62	516	0,23	0,23	3,8	3,8		147,01	47,61		3,02					
	Всего в День		24,38	16,86	66,62	516		0,23	3,8	3,8		147,01	47,61		3,02					

на 4-ая неделя/Вторник

№ рец.	Прём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	------------	-------	----------------------	---------------	---------------------------

№ рец.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)																		
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19							
	Завтрак																								
0000037	Суп-лапша домашняя	200	2,3	2,2	14,3	88	0,05	5,28				12,08	16,75	34,82	0,69										
0000046	Сырники из творога со ступенным молоком	100/20	21,07	4,2	24,8	223	0,05	0,29				122,11	23,99		0,51										
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38										
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0,05					8,70	12,60		1,08										
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,48	0,26		0,03										
	Всего Завтрак	580	27,37	6,4	70,7	459	0,19	5,57			0,48	147,46	59,53	34,82	2,69										
	Всего в День		27,37	6,4	70,7	459	0,19	5,57			0,48	147,46	59,53	34,82	2,69										

на 4-ая неделя/Среда

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)																		
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19							
	Завтрак																								
0000058	Плов из отварной говядины	180	13,32	14,4	36,09	335	0,04	0,2				15,68	40,75		2,05										
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106	0,08					8,63	12,38		0,75										
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113						0,45	0,26		0,04										
0000071	Яблоко	100			10	47	0,03	10				16,00	9,00		11,00										
	Всего Завтрак	540	16,88	14,4	94,98	601	0,15	10,2			278,45	40,57	62,13	11,00	5,04										
	Всего в День		16,88	14,4	94,98	601	0,15	10,2			278,45	40,57	62,13	11,00	5,04										

на 4-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)																		
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19							
	Завтрак																								
ДУО192	Ленивые голубцы из полуфабриката с маслом	100/10	8,9	14,6	7,2	199	0,04	8,47				37,56	22,92		1,00										
0000005	Картофельное пюре	150	3,23	4,43	17,85	139	0,12	10,38				35,60	28,40		1,04										
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38										
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4				5,90	3,13		3,83										
0000050	Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103																			
	Всего Завтрак	515	15,63	21,92	70,41	565	0,21	45,25			111,65	83,38	60,64	3,83	3,22										
	Всего в День		15,63	21,92	70,41	565	0,21	45,25			111,65	83,38	60,64	3,83	3,22										

на 4-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (ре)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19								
ДУ0130	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8	8,2	32,7	247	40	0,19	0,45			111,44	97,07		3,04											
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38											
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,10	9,90		0,62											
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03											
ДУ0166	Йогурт питьевой	100	4	1,45	5,8	55		0,03	0,59			121,52	14,70		0,10											
	Всего Завтрак	555	16	18,25	72,7	536	40	0,31	1,04	0,48	0,48	245,63	127,86		4,17											
	Всего в День		16	18,25	72,7	536	40	0,31	1,04	0,48	0,48	245,63	127,86		4,17											
	Итого		401,46	363,24	1579,46	11251	88	4,87	295,06	1099,15	1099,15	2880,41	1315,47	186,84	70,53											
	Среднее за период		20,07	18,16	78,97	563	4,4	0,24	14,75	54,96	54,96	144,02	65,77	9,34	3,53											