



1 день

№ ре ц	Приём пищи, наименования блюда	Масса порции ,гр	Пищевые вещества			Энерг и тиче ская ценно сть(кк ал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1,м г	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg, мг	Fe,м г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
6	Каша гречневая молочная(греча,слив очное масло,молоко,сахар)	150,0	6,44	4,10	32,16	192,14	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242, 75	99,2 3	2,88		
32	Чай с сахаром(чай,сахар)	200	0,53	0,00	9,47	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,00	0,00	0,00	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
	Масло сливочное(порц)	10	0,1	7,2	0,13	66	0,00	0,00	45	0,11	2,4	3	0,00	0,02		
	Сыр российский(порц)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого	505	15,0 4	16,46	65,36	490,59	0,25	11,78	121,6 4	1,28	349,88	359, 75	124, 78	6,13		

2 день

№ ре- ц	Приём пищи, наименования блюда	Масса порци и, гр	Пищевые вещества			Энерги тическа я ценнос ть(ккал )	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
20	Омлет нагуральный с овощами(яицо, мол око, сливочное масло, мука, соль, св помидоры)	150	12,08	19,9 2	4,06	243,78	0,12	3,21	267, 93	0,66	88,47	199, 22	19,2 1	2,32
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,00	0,00	0,00	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Масло сливочное(порц)	10	0,1	7,2	0,13	66	0,00	0,00	45	0,11	2,4	3	0,00	0,02
37	Кофейный напиток с молоком(напиток кофейный, молоко, сахар)	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22,2 2	0,00	125,7 8	90	14	0,13
	Банан	110	1,6	0,5	23,1	105,6	0,04	11	22	0,4	8,8	30,8	46,2	0,6
	Итого	500	19,04	30,6 3	57,04	587,68	0,2	15,51	357, 15	1,77	232,3 5	348, 22	89,3 1	367

3 день

№ рец	Приём пищи, наименования блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53	Биточки рыбные со сметаной	120	12,74	3,04	11,83	126,27	0,12	0,37	14,7	0,97	39,71	185,96	44,9	1,02
17	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	48	101,1	35,11	1,31
32	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,00	0,00	0,00	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Масло сливочное(порц)	10	0,1	7,2	0,13	66	0,00	0,00	45	0,11	2,4	3	0,00	0,02
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	итого	610	20,28	19,91	82,27	592,62	0,39	38,53	149,6	2,08	101,89	351,3	136,31	4,4

4 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
45	Запеканка творожно-морковная со стущеным молоком(творог, морковь, яйцо, сахар, молоко, стущенное молоко, масло растительное)	150	8,58	13,17	19,70	455,01	0,11	10,35	0,16	2,25	322	0,00	48,33	7,31
34	Какао с молоком(какао, молоко,сахар)	200	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,00	0,00	0,00	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Масло сливочное(порц)	10	0,1	7,2	0,13	66	0,00	0,00	45	0,11	2,4	3	0,00	0,02
	Яблоко	110	0,4	0,4	10,7	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
	Итого	500	15,25	24,1	61,28	763,01	0,2	22,94	77,32	318	501,12	164,86	89,47	10,83

5 день

№ реп	Приём пищи, наименования блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
25	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,18	8,33	30,70	396	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,8	18,29	1,11
32	Чай с сахаром 200/11		0,2	0,02	11,05	45,41	0,00	0,1	0,5	0,00	5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,05	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	570	15,54	8,98	65,85	465,07	0,14	5,3	117,84	1,75	296,86	232,14	44,59	4,86

6 день

№ реп	Приём пищи, наименования блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
2	Каша пшениная молочная(пшено ,сливочное масло, молоко, сахар)	150,0	5,31	3,19	33,50	184,29	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89		
32	Чай с сахаром и лимоном(чай, сахар, лимон)	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,05	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Масло сливочное(порц)	10	0,1	7,2	0,13	66	0,00	0,00	45	0,11	2,4	3	0,00	0,02		
	Сыр российский(порц)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3		
	Итого	505	14,4	15,4	65	478,7	0,14	61	111,1	1,1	283,5	258,6	63,6	2,2		



8 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
2	Каша овсяная молочная(геркулес, слив масло, соль, сахар, молоко)	151,00	5,53	3,99	31,51	184,29	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23
32	Чай с сахаром 200/11		0,2	0,02	11,05	45,41	0,00	0,1	0,5	0,00	5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,05	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Сыр российский(порц)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	1916	16	12	203
	Итого	505	14,13	16,25	65,21	482,74	0,18	5,98	104,34	1,63	377,43	284,36	71,88	3,58

9 день

№ реп	Приём пищи, наименования блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
56	Биточки из курицы с маслом сливочным 90/5	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1
57	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,00	12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,38
37	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22,22	0,00	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,05	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	итого	575	26,1	17,11	78,27	575,30	0,44	61,3	78,4	1,58	207,34	420,45	157,32	5,4

10 день

№ реп	Приём пищи, наименования блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
18	Гуляш из мяса говядины	70	14,9	21	12,7	278	0,18	2,20	20,13	0,57	13,70	18,53	76,80	1,03
25	Макаронные изделия отварные	150	5,52	2,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,7	4,86	37,17	21,12	1,11
32	Чай с лимоном(чай, сахар, лимон)	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0,05	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Масло сливочное(порц)	10	0,1	7,2	0,13	66	0,00	0,00	45	0,11	2,4	3	0,00	0,02
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	<b>Итого</b>		<b>23,92</b>	<b>34,25</b>	<b>70,05</b>	<b>682,15</b>	<b>1,21</b>	<b>40,25</b>	<b>75,13</b>	<b>25,19</b>	<b>73,96</b>	<b>103,7</b>	<b>120,22</b>	<b>3,14</b>