

Приложение № 1 к контракту
 № 2/П
 от «15» 04 2024 г.

Меню

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор


 М.Н. Коротких
 «15» 04 2024 г.
 МП

«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель


 Л.Н. Дюкарева
 «15» 04 2024 г.
 МП

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КУРЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,00	7,20	3,00	227,90	0,56	0,05	0,07	0,99	23,39	120,63	13,92	1,15	290	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,60	19,40	143,60	0,00	0,02	0,06	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72	325	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011	
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021	
Итого за прием пищи:	595	24,4	33,7	72,6	725,9	0,7	0,21	0,3	3,31	228,19	371,88	74,12	4,7			
обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,80	5,10	10,80	96,70	8,50	0,09	0,20	2,33	36,09	47,48	21,42	0,91	99	2011	

ТЕФТЕЛИ	110	8,90	10,40	6,60	156,00	1,00	0,04	0,00	3,00	8,00	77,00	10,00	1,00	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,50	6,90	18,60	100,00	0,00	0,21	0,03	0,58	18,40	202,40	135,70	4,60	181	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	1020	22,6	32,2	107,7	704,1	16,52	4,49	0,43	8,11	130,35	431,1	224,72	16,01		
ужин															
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	15,00	11,60	9,50	250,00	0,00	0,06	0,00	2,70	9,00	112,50	18,00	1,50	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	3,70	10,50	15,20	300,60	12,20	0,15	0,08	4,06	50,03	100,31	35,43	1,44	128	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	610	20,8	22,8	79,6	746	16,2	0,36	0,08	8,53	91,43	294,01	87,83	7,34		
всего за день		67,8	88,7	259,9	2176	33,42	5,06	0,81	19,95	449,97	1096,99	386,67	28,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	23,20	10,70	0,50	270,60	1,33	0,07	0,13	0,47	21,72	198,83	22,01	1,96	288	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,30	5,50	15,20	147,20	0,00	0,04	0,04	0,36	13,20	93,60	31,20	0,72	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	560	28,8	16,8	65,8	587,2	1,33	0,27	0,17	2,79	62,92	384,43	90,21	5,68		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,20	7,30	127,20	9,29	0,04	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81	67	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,00	5,80	12,70	113,40	8,54	0,06	0,23	2,27	52,21	51,89	25,75	1,27	82	2011

ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	12,90	10,80	11,00	214,00	0,00	0,07	0,04	2,90	12,19	130,04	20,86	2,44	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	13,10	206,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,12	0,00	1,47	17,25	63,00	24,75	1,50		2021
Итого за прием пищи:	1010	24,5	28,5	95,1	893,6	17,85	4,37	0,48	12,92	153,63	335,68	118,14	14,43		
ужин															
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	13,90	2,90	0,50	103,00	0,89	0,06	0,02	0,89	32,16	173,46	25,48	0,54	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	230	4,40	7,10	16,60	268,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	610	20,4	10,7	72	566,5	4,89	0,25	0,06	3,13	98,71	346,01	93,31	5,65		
итого за день	2180	73,7	56	232,9	2047,3	24,07	4,89	0,71	18,84	315,26	1066,12	301,66	25,76		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,50	8,50	40,90	173,20	1,32	0,15	0,05	1,06	138,60	215,16	43,56	2,64	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,80	10,00	1,90	117,40	0,14	0,05	0,26	1,74	68,11	148,08	11,11	1,72	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	730	19,6	19,1	92,9	460	1,46	0,36	0,31	4,76	234,71	455,24	91,67	7,36		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,90	20,20	118,00	6,60	0,11	0,20	1,42	29,55	58,55	23,63	1,09	103	2011

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	2011
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,70	6,50	24,40	169,20	6,00	0,17	0,05	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32	335	2008
ОЛАДЬИ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1110	38,7	45,4	140,7	1066,4	19,62	4,6	0,53	10,67	185,45	570,35	168,95	17,75		

Ужин

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,20	16,90	22,40	444,20	8,35	0,17	0,02	3,67	35,07	317,30	60,12	5,01	258	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	8,90	88,30	17,20	0,02	0,04	2,25	44,58	24,71	13,25	0,81	45	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	630	31,8	22,7	86,2	727,9	29,55	0,34	0,06	7,69	112,05	423,21	107,77	10,22		
Итого за день		90,10	87,20	319,80	2 254,30	50,63	5,30	0,90	23,12	532,21	1 448,80	368,39	35,33		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,30	5,50	45,20	147,20	0,00	0,04	0,04	0,36	13,20	93,60	31,20	0,72	323	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,80	14,10	6,10	227,90	12,00	0,20	5,74	6,34	10,60	241,82	15,57	5,64	282	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021

Итого за прием пищи:	595	27,1	38,5	101,5	729,5	12,14	0,41	5,95	9,05	229,6	530,27	90,77	9,59		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,20	8,10	10,10	129,90	0,00	0,03	0,02	3,70	44,96	55,94	26,97	1,80	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,30	5,50	18,70	147,00	6,25	0,15	0,25	2,25	53,74	125,35	36,41	1,77	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	18,60	14,20	17,00	269,70	15,98	0,10	0,14	3,60	81,92	163,84	37,96	2,00	314	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	7,7	3,8	58,4	197,8	0,09	0,03	0,01	0,73	0,09	0,05	19,94			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	43,10	106,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1060	44,2	33,5	219,8	1121	24,34	4,56	0,43	14,29	247,39	484,69	185,78	16,98		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,50	8,50	40,90	273,20	1,32	0,15	0,05	1,06	138,60	215,16	43,56	2,64	184	2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	630	11	9,6	105,3	514,2	5,34	4,3	0,06	3,46	171	296,38	92,36	14,24		
Итого за прием пищи		82,30	81,60	426,60	2 364,70	41,82	9,27	6,44	26,80	647,99	1 311,34	368,91	40,81		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	15,30	17,80	15,50	220,00	37,50	0,10	0,00	6,50	95,00	237,50	55,00	5,00	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	565	21,3	36,7	65,7	574,4	37,64	0,27	0,17	8,85	300,8	432,35	99	8,23		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	1,70	5,20	12,90	105,50	6,70	0,08	0,00	2,20	26,87	49,05	20,77	0,90	94	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,30	26,40	100,80	0,00	0,25	0,04	0,69	22,08	242,88	162,84	5,52	181	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,60	2,50	3,30	38,30	0,95	0,00	0,10	0,09	7,67	9,66	5,25	0,22	348	2012
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	1060	30,3	38,9	126,5	809,9	14,67	4,58	0,38	8,78	142,6	567	276,22	19,26		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	3,00	6,00	34,90	250,00	0,00	0,03	0,04	0,96	13,70	67,13	21,92	0,55	324	2008
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	620	6,9	8,1	92,5	488,6	4,03	0,81	0,06	2,73	46,1	148,48	164,32	17,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,50	83,70	284,70	1 872,90	56,34	5,66	0,61	20,36	489,50	1 147,83	539,54	45,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,40	9,30	5,10	178,10	9,39	0,16	4,45	3,01	28,45	192,00	13,01	4,16	261	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,60	5,60	0,90	68,10	0,03	0,01	0,04	0,06	20,88	12,65	1,91	0,06	367	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,80	41,40	144,10	0,00	0,08	0,03	1,41	35,66	50,37	12,58	1,18	309	2011

КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	24,40	141,00	0,52	0,03	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	382	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	610	25,4	24,2	106,9	640,7	9,94	0,44	4,54	6,44	219,42	434,6	87,99	8,27		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	8,90	88,30	17,20	0,02	0,04	2,25	44,58	24,71	13,25	0,81	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,50	2,90	19,30	113,20	9,60	0,13	0,20	1,24	31,22	70,30	29,95	1,25	77	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,00	0,08	0,00	3,60	12,00	150,00	24,00	2,00	272	2008
ПРЯНИК	100	14,40	13,10	12,20	113,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72		
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	46,60	268,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1110	39,3	44,5	163,6	1065,9	26,82	4,5	0,33	13,36	166,93	564,77	172,99	16,69		
Ужин															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,20	5,40	5,30	110,70	2,44	0,06	0,40	2,83	35,68	138,61	29,31	0,78	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,70	10,50	15,20	300,60	12,20	0,15	0,08	4,06	50,03	100,31	35,43	1,44	128	2011
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	650	17,8	18	78,1	649,9	18,67	0,99	0,5	8,66	118,11	320,27	207,14	19,22		
итого за день		82,50	86,70	348,60	2 356,50	55,43	5,93	5,37	28,46	504,46	1 319,64	468,12	44,18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	8,20	10,40	33,90	262,70	1,32	0,17	0,05	0,26	143,88	229,68	69,96	2,64	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008

															УФ
Завтрак															
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	20,90	7,60	0,50	133,50	1,20	0,06	0,12	0,43	19,51	178,90	19,81	1,76	288	20 1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,30	46,40	200,80	0,00	0,25	0,04	0,69	22,08	242,88	162,84	5,52	181	20 8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	20 1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	20 8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		20 1
Итого за прием пищи:	575	32,5	28,9	97,1	615,9	1,2	0,47	0,27	3,41	71,39	516,63	219,65	10,31		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,20	7,30	127,20	9,29	0,04	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81	67	20 1
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	2,00	5,80	12,70	113,40	8,54	0,06	0,23	2,27	52,21	51,89	25,75	1,27	82	20 1
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	20 1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	23,10	206,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	20 1
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	20 1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	20 1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		20 1
Итого за прием пищи:	1010	26	30,8	119,3	893,5	17,85	4,41	0,48	13,72	160,71	371,03	128,69	15,21		
Ужин															
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,30	3,60	0,70	103,60	1,08	0,08	0,03	1,11	40,12	216,82	31,81	0,68	227	20 1
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	46,60	268,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	20 1
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60		20 8
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	20 8

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60	201
Итого за прием пищи:	650	25,6	12,8	104,9	610,3	5,11	0,9	0,09	3,35	106,67	389,52	207,64	18,39	

итого за прием		84,10	72,50	321,30	2 119,70	24,16	5,78	0,84	20,48	338,77	1 277,18	555,98	43,91	
----------------	--	-------	-------	--------	----------	-------	------	------	-------	--------	----------	--------	-------	--

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	9,60	8,50	10,90	224,70	2,25	0,05	0,05	3,95	28,83	112,21	20,08	1,98	274	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	43,10	206,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	560	17,60	9,9	104,1	600,7	2,25	0,29	0,05	7,23	93,51	255,7	70,18	6,19		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	250	2,80	2,90	20,20	118,00	6,60	0,11	0,20	1,42	29,55	58,55	23,63	1,09	103	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20		2011
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,6	5,8	24,6	250,2	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	16,60	168,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1070	29,6	38,7	145,3	1101,6	13,64	8,4	0,49	8,32	149,68	415,33	158,82	21,62		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	18,20	6,90	12,40	390,00	8,35	0,17	0,02	3,67	35,07	317,30	60,12	5,01	258	2011

салат картофельный	100	1,90	5,40	15,10	106,00	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	0,6	35	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	600	22,2	13	82,4	691,4	16,35	0,33	0,65	5,44	67,49	412,9	101,72	10,01		
итого за день		69,40	61,60	331,80	393,70	32,24	9,02	1,19	20,99	310,68	083,93	330,72	37,82		