

Неделя I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	В1	В2	С	Ca	Fe
День I	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,10	10,61	32,06	252,13	182	0,19	0,17	1,17	138,1	1,23
	Какао с молоком сгущенным	200	3,46	2,20	22,44	123,40	382	0,018	0,1	0,144	96,51	0,75
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,88	8,30	15,32	159,45	3	0,04	0,07	0,11	139,2	0,49
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,4	41,4	19	0,01	0,02	3	19	2,3
	ИТОГО за завтрак:		16,84	21,41	79,22	576,38		0,258	0,29	4,424	392,81	4,77
	Обед:											
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной	10/25/250	7,63	10,02	8,68	153,14	88	0,06	0,07	15,71	58,93	1,42
	Плов с мясом птицы	250	20,08	11,92	48,44	377,49	291	0,18	0,18	8,16	45,12	2,33
	Компот из сухофруктов	200	0,95	0	33,51	137,84	639	0,02	0,04	0,8	41,17	0,68
	Доп. гарнир: горошек зеленый консервированный отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	131	0,02	0,01	2,45	8,3	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1 /30	1,98	0,36	11,88	58,68		0,05	0,02	0	8,7	1,17
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66		0,03	0,009	0	6	0,33
	ИТОГО за обед:		34	22,59	120,32	814,41		0,36	0,149	27,12	168,22	6,18
	ИТОГО за день		50,84	44	199,54	1390,79		0,618	0,439	31,544	561,03	10,95

								Витамины			Минеральные вещества	
								B1	B2	C	Ca	Fe
День III	Завтрак											
	Суп молочный с рисовой крупой с маслом	250/10	4,45	10,14	17,11	177,45	121	0,04	0,17	0,82	160,34	0,16
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	17,54	70,94	378	0,01	0,03	0,43	29,05	0,54
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2,50	3,87	29,70	163,63	2	0,04	0,019	0,48	9,6	0,42
	Яйцо вареное	1шт.	4,76	4,04	0,24	56,36	209	0,03	0,18	0	22	1
	ИТОГО за завтрак		11,82	18,09	64,59	468,38		0,12	0,21	1,73	220,99	2,12
	Обед:											
	Борщ со свежей капустой, с картофелем, мясом со сметаной	10/25/250	7,52	9,98	11,34	162,98	82	0,06	0,08	10,61	59,42	1,82
	Биточки мясные паровые с соусом	110 (80+30)	9,84	19,07	10,51	252,66	281	0,29	0,9	0,53	11,7	1,43
	Макароны отварные	200	6,62	5,23	41,01	237,59	202,309	0,06	0,03	0	4,86	1,11
	Компот из кураги	200	2,45	0,15	31,53	137,25	348	0,01	0,03	0,6	32,32	0,48
	Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,50	0,10	1,75	9,90	71	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68		0,05	0,02	0	8,7	1,17
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66		0,03	0,009	0	6	0,33
	ИТОГО за обед		31,27	35,14	123,27	931,72		0,23	1,05	14,19	131,5	6,59
	ИТОГО за день		43,09	53,23	187,86	1400,1		0,35	1,26	15,92	352,49	8,71

								Витамины			Минеральные вещества	
								B1	B2	C	Ca	Fe
ДеньIV	Завтрак:											
	Омлет с сыром	115	14,11	19,99	1,92	243,99	211	0,0	0,44	0,26	209,18	2,2
	Печенье сахарное	40	3	4,72	29,76	173,52						
	Какао на молоке	200	3,61	2,73	19,74	117,97	382	0,05	0,18	1,58	152,22	0,478
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	Фрукт свежий	170	0,68	0,51	15,98	70,38	0,01	0,03	5,1	32,2	3,91	0,01
	ИТОГО за завтрак		23,76	28,2	82,65	678,52		0,089	5,72	39,78	365,64	2,718
	Обед:											
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	10/25/250	9,30	12,18	16,87	212,11	96	0,08	0,04	6,04	21,16	0,78
	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	110 (80+30)	15,20	4,70	13,59	157,11	306	0,06	0,06	0,85	15,54	1,13
	Рис отварной с маслом	200/10	4,615	15,107 5	45,6875	337,18	171	0,03	0,03	0	17,04	0,59
	Компот из сухофруктов	200	0,95	0	33,51	137,84	639	0,02	0,04	0,8	41,17	0,68
	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	133	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	ИТОГО за обед		34,845	32,677 5	139,0275	987,02		0,239	0,18	24,84	104,91	3,51
ИТОГО за день		58,61	60,88	221,68	1665,54		0,33	5,90	64,62	470,55	6,23	

								Витамины			Минеральные вещества	
								В1	В2	С	Са	Fe
День V	Завтрак											
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/20	16,80	7,48	14,72	193,38	222	0,07	0,27	0,44	181,3	0,81
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	2,86	13,19	93,86	379	0,04	0,15	1,3	125,78	0,134
	Бутерброд с маслом	31/5	2,40	3,87	15,32	105,71	1	0,03	0,019	0	7,63	0,31
	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	18,8	82,8	0,02	0,04	6	38	4,6	0,02
	ИТОГО за завтрак		23,84	14,81	62,03	475,75		0,18	6,439	39,74	319,31	1,274
	Обед:											
	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	6,47	8,88	14,99	162,14	87	0,01	0,14	9,11	45,3	1,265
	Гуляш с соусом	100 (50+50)	14,47	16,09	5,04	222,80	246	0,01	0,05	1,2	23,6	2
	Картофельное пюре	200	3,31	7,93	25,29	185,77	128	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	399	0,02	0,02	4	14	2,8
	Доп. гарнир: капуста тушенная	60	1,34	2,26	5,41	47,12	321	0,01	0,02	8,62	27,86	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
ИТОГО за обед		29,93	35,77	97,86	829,17		0,279	0,39	62,55	112,26	7,985	
ИТОГО за день		53,77	50,58	159,89	1304,92		0,46	6,83	102,29	431,57	9,26	
	<i>Среднее значение за неделю (за 5 дней)</i>		54,12	51,73	185,52	1421,49		0,49	3,84	60,14	478,32	8,15

Неделя II

								Витамины			Минеральные вещества	
								B1	B2	C	Ca	Fe
День VI	Завтрак:											
	Каша манная на молоке с маслом	200/10	5,79	9,73	30,42	232,39	181	0,08	0,17	1,17	133,77	0,47
	Какао с молоком сгущенным	200	3,46	2,20	22,44	123,40	382	0,01	0,1	0,144	96,51	0,756
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,88	8,30	15,32	159,45	3	0,04	0,07	0,11	139,2	0,49
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,4	41,4	0,01	0,02	3	19	2,3	0,01
	ИТОГО за завтрак		15,53	20,53	77,58	556,64		0,15	3,34	20,424	371,78	1,726
	Обед:											
	Суп картофельный с крупой с мясом	25/250	7,17	9,22	12,33	158,71	101	0,05	0,98	8,25	45,75	0,875
	Птица, тушенная в соусе	120 (60+60)	18,61	5,06	3,71	133,93	290	0,04	0,09	0,8	36,2	0,8
	Макароны отварные	200	6,62	5,23	41,01	237,59	202;3 09	0,06	0,03	0	4,86	1,11
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	8,36	34,00	392	0	0	0,01	9,59	0,234
	Доп. гарнир: горошек зеленый консервированный отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	131	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	ИТОГО за обед		37,83	20,18	95,1	710,17		0,199	1,08	26,21	106,4	3,349
	<i>ИТОГО за день</i>		53,36	40,71	172,68	1266,81		0,35	4,42	46,63	478,18	5,08

								Витамины			Минеральные вещества	
								В1	В2	С	Са	Fe
День VIII	Завтрак:											
	Пельмени отварные с маслом	150/5	16,43	10,78	29,71	281,60	392	0,04	0,04	0,09	18,3	0,24
	Компот из кураги	200	2,45	0,15	31,53	137,25	348	0,01	0,03	0,6	32,32	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Фрукт свежий	170	0,68	0,51	15,98	70,38	0,01	0,02	3	19	2,3	0,01
	ИТОГО за завтрак		21,54	11,8	89,1	547,91		0,09	3,07	28,39	54,09	0,54
	Обед:											
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	25/250	8,34	7,18	19,03	171,84	82	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	110 (80+30)	15,20	4,70	13,59	157,11	306	0,06	0,06	0,85	15,54	1,13
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,96	12,31	48,01	346,70	313	0,21	0,1	0	14,235	4,545
	Чай с лимоном	200/15/7	0,15	0,03	8,55	35,05	377	0	0	2,83	14,2	0,36
	Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,50	0,10	1,75	9,90	71	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	ИТОГО за обед		39,49	24,93	118,06	851,94		0,429	0,22	29,08	78,57	7,195
ИТОГО за день		61,03	36,73	207,16	1399,85		0,52	3,29	57,47	132,6	7,74	

								Витамины			Минеральные вещества		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
День IX	Завтрак:												
	Суп молочный с макаронами с маслом	с 10/250	6,81	6,61	21,70	173,50	93	0,1	0,25	1,13	202	0,635	
	Кофейный напиток с молоком	с 200	3,84	2,86	13,19	93,86	379	0,04	0,15	1,3	125,78	0,134	
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2,50	3,87	29,70	163,63	2	0,04	0,01	0,48	9,6	0,42	
	Яйцо вареное	1 шт.	4,76	4,04	0,24	56,36	209	0,03	0,18	0	22	1	
	ИТОГО за завтрак		17,91	17,38	64,83	487,35		0,21	0,44	2,43	359,38	1,42	
	Обед:												
	Суп картофельный с рыбой	с 30/250	8,26	2,80	16,45	121,78	84	0,13	0,08	11,1	31,7	1,27	
	Тефтели мясные с соусом	с 110 (60+50)	8,55	12,06	12,42	191,74	286; 348	0,05	0,08	0,79	30,5	0,95	
	Рис отварной	200	4,535	7,8575	45,5575	271,09	171	0,03	0,03	0	17,04	0,59	
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	399	0,02	0,02	4	14	2,8	
	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	133	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03	
	ИТОГО за обед		26,125	23,4075	123,7975	807,39		0,149	0,22	33,04	103,24	5,94	
	ИТОГО за день			44,04	40,79	188,63	1294,74		0,36	0,66	35,47	462,62	

								Витамины			Минеральные вещества	
								В1	В2	С	Ca	Fe
ДеньХ	Завтрак:											
	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	4,99	9,86	28,43	222,43	185	0,01	0,008	1,2	0,55	0,28
	Какао на молоке	200	3,61	2,73	19,74	117,97	382	0,05	0,18	1,58	152,22	0,478
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,88	8,30	15,32	159,45	3	0,04	0,07	0.11	139.2	0.49
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,4	41,4	0,01	0,02	3	19	2,3	0,01
	ИТОГО за завтрак		14,88	21,19	72,89	541,25		0,12	3,258	21,78	155,07	0,768
	Обед:											
	Борщ со свежей капустой с картофелем с мясом со сметаной	10/25/250	7,52	9,98	11,34	162,98	82	0,06	0,08	10,61	59.42	1,827
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150 (75+75)	17,41	5,82	3,57	128,87	247	0,04	0,05	1,97	23,27	0,4
	Картофельное пюре	200/10	3,39	15,18	25,42	252,86	128	0,2	0,16	24,92	58.32	1,44
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	8,36	34,00	392	0	0	0,01	9,594	0,234
	Доп. гарнир: капуста тушенная	60	1,34	2,26	5,41	47,12	321	0,01	0,02	8,62	27,86	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	ИТОГО за обед		34,09	33,87	81,23	757,17		0,339	0,31	60,83	62,224	4,381
	<i>ИТОГО за день</i>		48,97	55,06	154,12	1298,42		0,46	3,57	82,61	217,29	5,15
	<i>Среднее значение за II неделю (за 5 дней)</i>		54,66	45,34	183,07	1354,41		0,45	3,66	58,56	351,18	5,25
	<i>Среднее значение за за 10 дней</i>		54,39	48,54	184,29	1387,95		0,47	3,75	59,35	414,75	6,70