

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Пенченые	60	4,50	6	46,0	253	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	фирм
Бутерброд с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Каша пшеничная молочно-я с маслом сливочным	190	6,22	6,27	30,9	204	0,01		4	0,02	0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022
Чай с молоком	215	1,6	1,69	13,01	71		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	500	15,6	17	89,60	611	0,31	28,27	53,83	0,12	0,13	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01		
Обед																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24														33	2022
Борщ с капустой и картофелем	200	181,00	4	8,2	91	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	62	2022
Зразы "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,30	270	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07			0,03	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63															
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,26	18,76	90															
Чай	200	0,02	0	9,79	37														261	2022
Итого за Обед	752,5	197,9	30	88,40	707	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	2,40	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Слойка с конфитером	60	3,61	12	23,62	215		2,4		0,05	0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1642,5	217,59	60	234,56	1 682	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41		

3 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мг	Е, мг	So, мг	
Завтрак																				
Печенье	40	3,00	4	30,74	168	0,07	3,45	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм	
Котлета "Морячок" с соусом	90	9,08	4,44	7,0	104	0,03	12,5	0,09	0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм	
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37					63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76	ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	512,5	17,89	13	99,32	577	0,19	31,05	1,48	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76			
Обед																				
Салат "Степной"	30	0,42	2	3,11	30	0,14	16,69	11,06	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	160	0,16	18,69	2,14	0,46	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16.фев	2022	
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63															
Чай	200	0,0	0	9,79	37														261	2022
Итого за Обед	722,5	27,66	25,27	108,4	747	0,37	35,48	13,2	0,47	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,65	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Вагрушка с конфитером	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	14,88	9,03	54,4	0,65	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,09	50,73	30,83	66,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1665	52,72	44	284,23	1 727	0,69	72,28	26,64	1,02	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Утка" с соусом	120	8,5	4	7,66	100	0,01	0,11	43,2	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм	
Перлопото	150	4,91	4	37,15	200	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72													ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	502,5	17,15	10	70,88	435	0,2	15,7	348,1	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21			
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0,92	4	5,59	56	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426	0,72	0,34	3,06	1,1	2,34	3,78	1,98	7,2					ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	37			0,01		0,02	0,02	0,11	0,16	0,16				ТТК	фирм	
Итого за Обед	765	23,96	35	89,38	755	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,81	210,85	0,13	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	860	56,12	60	230,72	1 678	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48		

5 день, 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценнос	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
"Мит-Болл" с соусом	90	9,4	8	2,66	115	0,05	5,4	0,56	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	0,01	ТТК фирм		
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	330/П 2016		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,8	37	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			261		
Итого за Завтрак	512,50	22,86	14	85,1	539	0,2	8,5	21,91	0,26	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72			
Обед																				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2	2,70	29	0,09	29,4	0,29	0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38		
Суп из овощей со сметаной	200	3,2	4	13,59	95	0,13	1,3	32,56	0,29	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75		
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	0,18	33,46	25,96	0,09	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК фирм		
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126		2,9		0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	90				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			261		
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04			0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09			
Итого за Обед	775	27,76	36	112,7	849	0,44	67,06	61,81	0,41	240	8	14	2,8	240	2					
Полдник																				
Сек в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231		
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406		
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,1	12,5	7,51	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	48,35	29,31	69,62	16,79	2 249,11	352,53	0,19	6,81			
Итого за день	1717,50	51,78	55	268,93	1 757	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42								