

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	2008		
Соусы отварная		120	13,4	29,3	0,5	319,1	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	43,19	194,31	23,99	2,40	0,00	0,00	254	2008		
Макароны изделия отварные с маслом 200		200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,01	202,1		
КОМПОТ ИЗ СИМ ЯГОД		200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	0,18	103,61	0,80	0,00	342,2	2011		
Хлеб Пшеничный 40		40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,50	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	2008		
Итого за прием пищи:		605	25,6	39,0	103,1	867,6	4,50	0,44	0,08	0,08	0,05	129,10	319,39	69,53	5,52	355,83	2,66	0,02	0,02		
Всего за день:			25,6	39,0	103,1	867,6	4,50	0,44	0,08	0,08	0,05	129,10	319,39	69,53	5,52	355,83	2,66	0,02	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171,1	2011
Соус красный основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00	6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
15	15	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	605	37,7	33,1	126,8	957,5	14,28	0,55	0,35	0,12	0,00	89,44	510,58	226,78	10,21	766,00	9,10	0,01	0,15		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:		37,7	33,1	126,8	957,5	14,28	0,55	0,35	0,12	0,00	89,44	510,58	226,78	10,21	766,00	9,10	0,01	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,2	7,6	129,0	5,86	0,04	0,04	0,20	0,00	29,10	42,00	18,99	0,93	278,48	3,65	0,00	0,02	67	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	10,3	13,8	5,2	186,5	0,48	0,05	0,09	0,05	0,10	24,12	93,09	12,18	1,01	156,92	3,98	0,00	0,06	297	2011
Горькое море 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	680	36,7	31,4	102,7	841,4	6,34	0,76	0,28	0,28	0,21	169,54	376,56	125,70	9,37	1 197,14	13,26	0,00	0,11		
Всего за день:		36,7	31,4	102,7	841,4	6,34	0,76	0,28	0,28	0,21	169,54	376,56	125,70	9,37	1 197,14	13,26	0,00	0,11		

[illegible]

Обед																	
Тестеи из индейки с рисом	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	0,23	0,00	0,23	0,00	0,00	285
картофельное пюре	230	5,1	8,2	34,9	234,5	16,97	0,20	0,17	0,05	0,12	69,93	138,44	49,19	1,99	1 246,50	0,00	312
чай с лимонном	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	377
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	2011
Хлеб РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,00	2008
Итого за прием пищи:	587	9,3	9,8	76,2	431,5	17,76	0,29	0,21	0,06	0,14	94,48	189,97	69,58	3,81	1 340,01	0,00	
Всего за день:		9,3	9,8	76,2	431,5	17,76	0,29	0,21	0,06	0,14	94,48	189,97	69,58	3,81	1 340,01	0,00	

10 день

10 день																					
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																					
		300	24,7	27,9	59,1	587,4	2,58	0,14	0,18	0,39	0,00	46,36	276,80	63,41	2,41	422,65	6,94	0,01	0,17	2011	
		200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	2011	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	
		15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		
		555	28,8	28,3	110,5	813,6	3,29	0,23	0,21	0,39	0,00	68,19	325,19	82,28	4,16	544,82	8,13	0,01	0,18		
Итого за прием пищи:			28,8	28,3	110,5	813,6	3,29	0,23	0,21	0,39	0,00	68,19	325,19	82,28	4,16	544,82	8,13	0,01	0,18		
Всего за день:																					

Овощи по сезону
С-витаминация производится ежедневно