

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
309	Макаронные изделия отварные	200	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
288	Птица, порционная запеченная	100	16,9	9,66	0,15	155,1	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
342	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,02	20,73	78,2	35,6	0,63	2,5	0	0,2	4	3,3	0,08	0	1,7	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			25,7	13,43	77,01	512,41	35,79	0,84	2,96	0,033	2,15	38,6	63,93	0,098	0,005	25,35	2,88

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
309	Макаронные изделия отварные	200	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
279	Тефтели мясные	90	11,55	10,92	6,83	170,98	0,07	0,05	1,13	51	0,7	57,8	141,4	1,02	0,001	28,4	1,27
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			20,55	14,73	71,96	491,69	0,18	0,1	4,47	51,033	2,71	83,15	210,39	1,055	0,006	42,11	3,22

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
199	Гороховое пюре	200	16,3	2,51	36	147,9	0,64	0,13	0	0	0,01	66,31	161	3,5	0,017	62,53	4,98
268	Котлета мясная	90	9,87	17,33	1,07	230,6	0,07	0,23	0,75	0,2	0,02	73,74	184,82	2,28	0,03	29,86	1,93
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
12	Огурец консервированный	80	1,73	3,71	4,82	59,58	0,01	0,3	5	0	0,008	23	24	0	0	14	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			31,2	23,93	70,57	568,48	0,74	0,68	9,09	0,2	0,798	175,1	392,6	5,805	0,05	111,63	8,6

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
199	Плов из риса и мяса курицы	250	15,60	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	3,5	0,017	62,53	4,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66

ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			18,86	20,62	87,1	482,76	38,32	18,01	79,24	0,9	0,7	26,65	22,3	3,508	0,02	65,53	0,88

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Обед																		
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,57	4,19	32,32	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55	
349	Мясо кур отварное	100	25,00	7	0,3	170	0	0	0,2	0	0	18	7,7	0	0	3	0,66	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
67	Винегрет овощной	80	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7	0,9	0,2	26,6	25,6	0	0,04	0	12,9	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22	
Итого за Обед			36,07	15,07	68	546,5	0,12	0,08	10,54	0,93	3,51	74,77	213,11	0,915	0,0043	125,59	6	

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
295	Жаркое по-домашнему	250	16,4	17,26	29,34	361	0,25	0,23	36	0,07	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			19,66	17,58	73,44	542,26	0,27	0,24	36,64	0,07	1,12	75,13	271,6	4,208	0,005	67,25	4,7

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
309	Макаронные изделия отварные	200	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
279	Тефтели мясные	90	11,55	10,92	6,83	170,98	0,07	0,05	1,13	51	0,7	57,8	141,4	1,02	0,001	28,4	1,27
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			20,55	14,73	71,96	491,69	0,18	0,1	4,47	51,033	2,65	83,15	210,39	1,055	0,006	42,11	3,22

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
199	Гороховое пюре	200	16,3	2,51	36	147,9	0,64	0,13	0	0	0,01	66,31	161	3,5	0,017	62,53	4,98

268	Котлета мясная	90	9,87	17,33	1,07	230,6	0,07	0,23	0,75	0,2	0,02	73,74	184,82	2,28	0,03	29,86	1,93
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
12	Огурец консервированный	80	1,73	3,71	4,82	59,58	0,01	0,3	5	0	0,008	23	24	0	0	14	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			31,20	23,93	70,57	526,88	0,74	0,68	9,09	0,2	0,798	175,1	392,6	5,805	0,05	111,63	8,6

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
199	Плов из риса и мяса курицы	250	15,60	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	3,5	0,017	62,53	4,98
268	Салат из капусты с луком и растительным маслом	80	1,7	2,5	4,5	47,1	0,07	0,23	0,75	0,2	0,02	73,74	184,82	2,28	0,03	29,86	1,93
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			20,56	23,12	91,6	529,86	38,39	18,24	79,99	1,1	0,72	100,39	207,12	5,788	0,05	95,39	7,79

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,57	4,19	32,32	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
229	Рыба тушеная с овощами	90	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63
67	Винегрет овощной	80	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7	0,9	0,2	26,6	25,6	0	0,04	12,9	0,7
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за Обед			28,84	17,39	70,09	540,4	0,3	0,23	11,14	0,96	3,61	90,07	215,51	1,115	0,0533	141,01	5,97