

МЕНЮ (1 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			(в гр)			В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe	
			Белки	Жиры	Угле воды									
	ЗАВТРАК													
223	Творожная запеканка	100/60	20,60	15,48	39,20	0,08	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	37,18	0,90	378,00
15	Сыр порционный	20,00	4,64	5,90	0,00	0,01	0,10	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
382	Кофейный напиток	200,00	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,26	2,00	125,11
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			33,42	23,06	125,13	0,28	92,09	145	1,12	668,35	619,13	118,64	8,75	839,3

МЕНЮ (2 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			(в гр)			В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe	
			Белки	Жиры	Угле воды									
	ЗАВТРАК													
49	Салат из свежей капусты	60,00	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	0,00	43,00	28,32	16,00	0,52	94,14
291	Плов с курицей	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	227,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:			131,86	7,13	59,3	1,45	24,6	59,41	0,13	87,56	215,65	86,84	62,41	558,06

МЕНЮ (3 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			(в гр)			В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe	
			Белки	Жиры	Угле воды									
	ЗАВТРАК													
63	Салат из свежей моркви и кураги	60,00	1,58	7,08	9,56	0,02	0,84	0,00	0,19	37,48	43,14	22,16	1,64	114,80
СП	Котлета курино-говяжая	50,00	7,92	11,27	6,61	0,00	0,00	20,00	0,00	6,41	84,08	15,30	1,35	161,00
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			19,69	28,86	97,67	0,17	12,97	20	0,19	121,42	255,72	94,63	11,92	741,73

МЕНЮ (4 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,80	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93
199	Гороховое пюре	150,00	4,00	2,30	10,30	2,30	0,80	0,00	12,80	0,08	0,10	0,90	1,54	74,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Чоко-пай	28,00	3,90	18,30	66,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	0,00	0,00	13,90	445,00
Итого:			23,72	23,93	126,89	2,5	82,27	16,8	15,04	98,98	273,96	66,36	19,16	814,35

МЕНЮ (5 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	0,03	4,12	0	0,2	16	24,9	11,07	0,78	43,74
279	Тефтели	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
Итого:			15,81	16,17	80,27	18,33	8,57	116,2	0,2	99,65	167,74	68,22	63,28	528,89

МЕНЮ (6 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
175	Каша "Дружба"	250,00	3,30	8,60	23,20	0,40	1,90	71,60	0,00	92,30	128,00	26,70	1,30	183,40
15	Сыр порционный	20,00	4,64	5,90	0,00	0,01	0,10	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
379	Кофейный напиток	200,00	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,26	2,00	125,11
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00
Итого:			46,12	37,17	89,72	0,51	3,33	123,6	0,13	411,18	373,94	72,33	4,05	693,69

МЕНЮ (7 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	

	ЗАВТРАК													
67	Винегрет	60,00	1,60	7,30	10,22	0,02	0,00	0,00	51,60	51,60	33,98	9,20	0,62	112,94
СП	Плов с говядиной	150,00	7,70	9,40	19,30	0,00	2,30	1,70	0,02	0,01	0,01	0,80	4,00	193,30
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:			43,94	38,93	86,14	0,14	2,57	1,7	51,88	75,11	90,98	35,27	7,41	700,26

МЕНЮ (8 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
66	Салат морковный с изюмом	60,00	1,72	1,41	16,24	0,78	2,27	0,00	0,87	41,95	63,62	44,90	1,03	86,41
246	Гуляш из отварной говядины с овощами	60//50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
302	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,80
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			29,06	23,28	127,28	1,68	13,49	59,4	0,87	110,95	396,14	255,3	72,81	736,76

МЕНЮ (9 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	99,90
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:			25,84	9,93	66,82	2,24	2,53	0	0,13	36,98	93,33	34,34	5,23	478,32

МЕНЮ (10 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			(в гр)							(в мг)				
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
			ЗАВТРАК											
279	Тефтели мясные	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Чоко-пай	40,00	6,00	12,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	14,30	0,03	0,01	130,00

Итого:	21,03	23,63	118,97	17,83	94,7	58,8	0,44	171,25	223,87	87,71	8,65	686,26
--------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--------

