

МЕНЮ (1 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
173	Каша манная	150,00	6,10	4,00	36,98	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,94
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Итого:			10,42	4,7	277,44	0,28	2,88	32	0,86	236,64	396,2	125,8	3,5	498,84

МЕНЮ (2 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
291	Плов с курицей	150,00	12,67	7,40	27,34	0,10	4,50	13,80	0,00	34,81	129,10	40,97	1,41	227,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	136,00	22,13	11,73	213,00	40,00
Итого:			16,99	8,1	267,8	0,16	5,3	13,8	0	49,85	209,9	87,17	2,81	516,90

МЕНЮ (3 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
88	Щи со свежей капустой	250,00	1,80	4,98	8,13	0,08	18,48	0,00	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83	84,98
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	136,00	22,13	11,73	213,00	40,00
Итого:			5,49	5,38	201,33	0,12	18,75	0	0	179,18	104,36	47,13	214,27	218,5

МЕНЮ (4 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ПР	Котлета рыбная	50,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	28,80	176,93	28,53	0,55	0,80	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	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			19,82	5,63	205	2,42	2,27	14,8	41,6	199,81	85,56	26,38	4,91	289,35

МЕНЮ (5 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
103	Суп картофельный с вермишелью	150,00	2,73	2,80	20,45	0,15	0,25	0,00	0,00	15,20	63,55	24,05	0,98	117,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			6,42	3,2	213,65	0,19	0,52	0	0	38	120,48	48,98	3,55	251,42

МЕНЮ (6 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
119	Суп гороховый	250,00	7,50	3,25	7,25	0,15	1,00	0,00	0,00	82,50	32,75	47,50	22,50	128,25
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			11,19	3,65	200,45	0,19	1,27	0	0	105,3	89,68	72,43	25,07	261,77

МЕНЮ (7 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
17/135	Каша молочная "Дружба"	150,00	4,74	7,58	19,76	0,06	0,68	0,20	0,43	137,99	130,64	25,49	0,41	93,52
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			8,43	7,98	212,96	0,1	0,95	0,2	0,43	160,79	187,57	50,42	2,98	227,04

МЕНЮ (8 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
291	Плов с курицей	150,00	12,67	7,40	27,34	0,10	4,50	13,80	0,00	34,81	129,10	40,97	1,41	227,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			16,36	7,8	220,54	0,14	4,77	13,8	0	57,61	186,03	65,9	3,98	360,52

МЕНЮ (9 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
288	Гуляш куриный	50,00	12,13	14,81	2,00	0,06	2,36	60,50	5,57	33,07	130,00	15,70	1,36	190,00
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
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			20,92	22,21	223,7	0,16	2,63	60,5	5,57	67,87	221,43	48,13	4,68	525,42

МЕНЮ (10 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
292	Курица порционная тушенная с овощами	50,00	11,50	8,57	2,90	1,07	0,03	0,10	22,00	31,33	83,00	12,67	7,33	134,70
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,28	76,95	26,70	0,86	142,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			18,27	11,3	215,23	2,27	4,05	33,25	22	92,41	216,88	64,3	10,76	410,22

МЕНЮ (11 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
288	Гуляш куриный	50,00	12,13	14,81	2,00	0,06	2,36	60,50	5,57	33,07	130,00	15,70	1,36	190,00
302	Гречка отварная	150,00	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	14,60	14,60	210,00	140,00	5,01	231,80
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Итого:			25,35	19,61	282,3	0,32	3,16	60,5	20,17	62,71	420,8	201,9	7,77	711,7

МЕНЮ (12 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
119	Суп гороховый	200,00	7,50	3,25	7,25	0,15	1,00	0,00	0,00	82,50	32,75	47,50	22,50	128,25
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	193,20	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	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			11,19	3,65	200,45	0,19	1,27	0	0	105,3	89,68	72,43	25,07	261,77