

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергич. ценность (ккал)	В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са	Р	Мg	Fe
1 день, завтрак														
235	Сыр молочный с мажорановым изюмом	250	4,68	0,91	23,10	210,65	0,40	0,40	72,00	0,14	105,15	98,30	15,10	0,41
943	Кофейный напиток	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
2	Бульон с аспиринными таблетками	25/15	0,2	1,975	23,04	100,15	0,029	0,36	0	0,469	6,8	18,95	4,85	0,335
	Всего:		4,92	12,885	61,19	372,63	0,089	0,76	72,0		112,4	117,25	19,95	0,795
2-й завтрак														
79	Пирожок из белково-яичной массы	60	1,06	4,06	4,89	60,82	0,03	17,60	0,00	1,85	21,5	21,81	10,90	0,35
619	Торт с рисом	100	10,82	12,29	10,74	196,81	0,06	2,53	0,00	2,12	18,81	125,61	19,17	1,74
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный ферментированный	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
	Всего:		16,67	22,38	66,51	536,22	0,31	52,69	36,00	4,40	120,83	294,59	80,86	4,08
	Всего за 1 день:		21,59	35,265	127,70	908,85	0,399	53,45	108,00	4,869	233,23	411,84	100,81	1,875
2 день														
209	Завтрак	200	6,50	11,81	31,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	10,95	1,04
913	Какао напиток	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный ферментированный	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
	Всего:		12,24	12,41	86,22	508,81	0,25	0,40	72,00	1,08	126,31	211,2	31,45	1,92
3-й день														
63	2-й завтрак	60	0,73	3,88	3,88	51,09	0,05	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
868	Пирожок из мажоран	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный ферментированный	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
170	Борщ со сметаной	250	1,66	3,83	8,99	77,78	0,06	22,25	11,80	1,05	27,27	42,87	19,88	0,82
1050	Бульон домашний с мясом	70	5,97	6,19	31,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,38	92,54	15,27	0,74
	Всего:		14,41	14,56	107,18	620,35	0,27	26,07	49,5	5,26	143,84	229,02	75,03	5,77
	Всего за 2 день:		38,35	38,17	261,6	1168,16	1,32	26,47	121,5	7,94	294,15	531,22	141,48	9,29
3-й день														
415	Завтрак	200	5,8	39,8	12,34	277,70	0,105	0,07	50,50	1,01	110,0	11,15	14,60	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный ферментированный	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
5031	Сыр	30	2,19	2,66	0	32,76	0,01	0,01	0,18	1,75	0,05	0,12	210	1,05
	Всего:		18,488	13,445	131,49	548,54	0,225	0,07	55,50	3,59	139,95	104,9	35,10	2,97
4-й день														
88	2-й завтрак	60	0,87	2,28	5,08	44,24	0,01	5,78	0,00	1,04	21,38	24,89	12,71	0,81
601	Плов с мясом	250	18,49	22,63	46,26	462,55	0,11	1,75	0,00	5,02	18,70	245,25	53,60	2,81
883	Компот из свежих яблок	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный ферментированный	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
	Всего:		25,91	27,01	120,51	829,66	0,26	13,64	0,00	7,59	57,44	344,71	88,04	4,58
	Всего за 3 день:		41,398	40,455	844,79	1553,94	0,485	13,68	55,5	11,18	197,59	419,61	123,14	7,55
4-й день														
257	Завтрак	200	6,16	8,51	32,29	332,55	0,17	0,40	43,00	0,22	19,90	161,55	40,95	1,02
913	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный ферментированный	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
	Всего:		11,90	9,11	84,14	570,63	0,25	0,40	43,00	0,39	34,90	161,55	51,45	1,92

		10	0.02	3.6	0.02	33	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.02	0.02
	Мясно-сырные		12.22	12.71	84.17	503.63	0.25	0.40	43.05	1.15	37.75	213.3	51.37	2.37
5037	Всего:													
	2-й завтрак:													
55	Парфея из свежих фруктов	60	0.43	2.96	1.16	32.86	0.02	5.60	0.00	1.36	13.26	18.23	8.94	0.30
5015	Сок ягодный- замороженный	200	0.40	0.00	28.00	116.00	0.00	0.00	0.00	0.60	14.00	24.00	8.00	0.80
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	8.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.30	0.83
320	Картофель тушеный по домашнему	250	13.26	14.74	31.12	310.68	0.26	38.55	0.00	3.10	35.10	211.10	58.50	3.22
	Всего:		19.79	18.3	97.18	635.79	0.36	46.35	0.00	5.89	77.36	302.08	85.94	5.15
	Всего за 4 день:		35.14	28.46	219.13	1279.12	0.65	46.75	43.00	7.69	118.71	538.08	142.39	7.50
5-й день	Завтрак													
235	Пудинг манной	200	4.33	5.44	22.1	157.22	0.03	0.08	0.00	0.00	42.53	0.00	0.00	0.52
943	Кофейный напиток	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	Всего:		4.37	5.44	37.15	219.05	0.03	0.08	0.00	0.00	42.98	0.00	0.00	0.57
	2-й завтрак:													
100	Парфея из фруктов	60	1.69	3.78	0.75	80.46	0.07	11.86	0.00	1.74	23.74	50.71	23.94	0.94
567	Курочка запеченная	100	10.24	17.76	1.30	205.60	0.18	8.00	0.00	0.74	23.30	142.40	17.60	1.36
708	Кануста тушеная	150	2.45	1.94	6.82	56.11	0.01	58.11	0.00	0.96	62.98	41.42	22.64	0.85
868	Кисель-питательный	200	0.35	0.06	22.79	93.84	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.04	0.51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
	Всего:		21.68	21.98	68.90	590.35	0.31	64.29	0.00	3.11	223.01	339.46	75.35	3.95
	Всего за 5 день:		26.05	30.42	106.05	809.40	0.37	64.37	21.00	3.11	205.99	339.46	75.35	4.52
6-й день	Завтрак													
215	Каши манная молотая жидкая	200	5.54	6.83	30.14	205.55	0.07	0.10	42.50	0.54	106.75	105.15	17.30	0.38
943	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
	Всего:		21.98	12.63	133.29	782.63	0.23	0.10	12.50	1.6	24.00	91.00	18.00	1.6
	2-й завтрак:													
79	Парфея из свежих фруктов	60	1.06	1.06	1.89	60.82	0.03	17.60	0.00	1.85	21.5	21.84	10.90	0.55
541	Котлеты из курицы домашние	100	15.84	17.28	5.28	239.84	0.07	1.11	26.44	1.46	31.95	175.29	21.72	2.33
309	Капуста тушеная	150	6.66	9.03	42.38	277.60	0.10	0.00	59.00	1.00	12.60	54.10	9.60	0.98
868	Кисель из фруктов	200	0.35	0.06	22.79	93.84	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.01	0.51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
	Всего:		29.61	31.03	112.24	848.35	0.29	19.07	85.44	5.34	94.97	313.87	60.76	5.00
	Всего за 6 день:		51.59	43.66	245.53	1630.98	0.52	19.47	127.94	8.31	241.17	559.07	106.56	7.86
7-й день	Завтрак													
384	Каши рисовая молотая	200	4.90	6.88	31.86	222.20	0.06	0.40	42.50	0.23	103.55	132.55	29.40	0.43
943	Какао-питание	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.05
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
5031	Сыр	30	3.75	4.90	37.20	208.50	0.04	0.00	5.00	1.75	14.50	45.00	10.00	1.05
	Всего:		4.59	12.38	124.01	668.78	0.12	0.40	47.50	2.81	133.50	226.30	49.90	2.36
63	2-й завтрак:													
187	Парфея из фруктов	60	0.73	3.88	3.88	54.09	0.03	2.81	0.00	1.91	15.17	30.97	21.34	0.39
138	Шоколад из свежих фруктов с вареной сметаной	250	3.25	4.86	17.70	128.96	0.12	40.88	32.70	0.35	49.01	77.88	32.82	1.23
	Всего:		14.58	16.75	8.53	243.68	0.15	6.10	255.40	0.64	174.32	274.50	33.68	2.45

