

1 неделя

1 день

Наименование блюда	номер тех.	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Каша геркулесовая молочная	38	230	2,54	2,68	11,62	0,01	0	146,6	0	233,2	139,41	63,02	1,506	169,73
кофейный напиток	44	200	1,4	2	5,2	0,02		80	0	34	45	0,7	0	116
Сыр порционный	2	15	3,48	3,43	13,8	0,01	0,1	39	0	132	75	5,25	0,15	54,6
Кондитерские изделия		75	4,2	4,1	13,22	0,4			16	1,1	6,3	0,23		153
Батон		40	0,3	0,36	1,2	0	0	10,5	0	7	14	5,07	0	67,8
Итого		560	11,92	12,57	45,04	0,44	0,1	276,1	16	407,3	279,71	74,27	1,656	561,13
<i>Обед</i>														
Икра свекольная	50	100	1,4	2,6	10,7	0,01	5,76	20,1	4,98	2,04	1,56	3,36	3,84	72,2
Суп гороховый	11	250	5,49	5,28	16,33	0,02	5,84	169	0	38,08	87,18	35,3	1,203	157,95
гуляш из говядины	22	100	10,08	11,89	12,81	0,03	0,128	20,5	0	24,36	194,69	26,01	0,232	186,8
Макаронные изделия отварные	41	180	7,9	6,07	37,97	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133	238,3
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	86,25
ИТОГО		890	26,95	27,36	84,23	0,28	11,82	211,1	5,47	84,91	332,23	71,94	5,698	819,5
ИТОГО за день		1450	38,87	39,93	129,27	0,72	12	487,2	21,47	492,21	611,19	146,21	7,354	1380,63

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Котлета мясная с соусом	16	120	13,2	17,76	24,12	0,2	0,19	36,8	0	216	213	54,83	1,92	183,08
Каша перловая	35	200	8,8	5,84	47,02	0,01	0	200	0	122	16,8	0,03	0,215	213,71

Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	14,91	0,09	0	0	0	7	0	5	0	67,8
Йогурт		100	2,2	2,5	1,6	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85
Итого		550	25,08	26,57	88,05	0,31	0,19	306,8	0	456,5	261,8	77,86	3,335	559,79
Обед														
Салат из сол.огурцов	4	100	1	0,83	3,6	0,02	6,1	45	0	15	50	3,3	1,11	102
Суп с рыбными консервами	7	250	8,4	8,4	31,84	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01	167,25
Жаркое по домашнему с куринным мясом	62													263,8
		200	3,24	3,4	12,6	0,14	3,18	26,3	0	168,3	211	19,3	1,3	
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	86,25
ИТОГО		810	14,72	14,15	54,46	0,39	16,66	83,3	0,49	234,16	406,42	67,68	3,71	697,3
ИТОГО за день		1360	39,8	0,72	142,51	0,7	16,85	390,1	0,49	690,66	668,2	145,54	7,045	1257,09

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Рыба тушёная	14	120	16,58	17,66	64,81	0,07	0,58	1,06	1,92	3,84	22,08	13,25	1,68	180
Рис отварной	37	100	3,97	3,74	12,5	0,12	0	60	0	8,65	139	4,5	0,263	153,63
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	0,18	95
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0	0	0	0	7		5	0	67,8
Фрукт	283	185	0	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0	16,7
Итого		635	20,83	21,67	102,91	0,27	2,721	188,66	2,155	227,29	217,88	25,05	2,123	513,13
Обед														
Салат из свёклы	76	100	1,43	6,09	8,36	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	2,09	1,33	93,9
Суп картофельный	77	250	1,63	3,44	9,38	0,03	20,94	93,75	12,71	158,75	14,38	11,56	0,156	158,13
Куры в соусе	80	100	4,1	4,3	16,8	0,25	0,16	130	1,8	210	97,1	4,5	0,345	106,6
Сложный гарнир	71	180	9	9,24	36,36	0,04	0,5	50,4	0	35,14	191,34	70,38	2,77	341,64
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8

Завтрак														
Помидор св.нарезной	3	60	0	0	1,62	0,02	3,42	0	0	15,74	28,82	9,58	0,4	10,8
Макаронны запечённые с сыром	18	110	19,67	20,19	70,36	0,02	0,37	73,96	0	161,03	148,95	1,83	1,1	281,3
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	0,18	95
Фрукт	283	185	0	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0	16,7
ИТОГО		585	19,95	20,46	97,58	0,21	5,931	201,56	0,235	391,57	234,57	18,71	1,68	471,6
Обед														
Салат картофельный с сол.огурцом	53	100	4,8	4,07	13,35	0,01	0,185	33,3	0	80	102	3,2	1,17	101,3
Борщ из св.капусты со сметаной	29	250	1,81	4,91	12,52	0,05	10,29	102	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5
Биточки куриные с соусом	25	110	3,01	3,16	12,01	0,23	0	105	0	108	43,3	47	0	232
Рис отварной	37	180	7,152	6,72	22,5	0,02	0	108	0	15,57	250,2	8,1	0,47	250,1
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	86,25
ИТОГО		900	18,292	20,18	91,16	0,47	10,67	348,3	0,49	262,97	456,53	91,75	3,3	934,15
ИТОГО за день		1485	38,24	40,64	188,74	0,68	16,6	549,86	0,725	654,54	691,1	110,46	4,98	1405,8

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша пшённая молочная	63	230	16,4	16	64	0,14	4,6	155,6	0	148	12	62,8	0,6	120
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	145,2
Сыр порционный	2	15	3,48	3,43	13,8	0,01	0,1	39	0	132	75	5,25	0,15	54,6
Кондитерские изделия		75	4,2	4,1	13,22	0,05			16	1,1	6,3	0,23		153
Батон		40	0,3	0,36	1,2	0	0	10,5	0	7	14	5,07	0	67,8
Итого		560	27,9	27,61	117,71	0,24	6	205,11	16	410,1	197,3	87,35	1,31	540,6
Обед														
Салат из моркови с яблоком	83	100	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,56	29,42
Рассольник со сметаной	65	250	6,125	9,06	17,81	0,08	16,88	155	0	5,63	11,25	9,06	0,203	167,5

Биточки из птицы	66	100	13,47	13,77	53,91	0,15	0,33	80	0	47	132,38	19,25	0,12	272
Макаронные изделия отварные	41	180	7,9	6,07	37,97	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133	238,3
Отвар шиповника	31	200	0,28	0,25	18,67	0,03	9	0	0	19,2	3,1	3,1	0,57	79
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	86,25
ИТОГО		890	30,335	30,65	143	0,53	32,55	236,5	0,49	110,54	239,53	69,43	2,876	940,27
Итого за день		1450	58,24	58,26	260,7	0,77	38,55	441,61	16,49	520,64	436,8	156,78	4,27	1480,87

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Омлет натуральный с	68	120	11,95	13,1	53,8	0,11	0,33	1,9	0	156,5	270,5	40,5	0,394	297,93
чай с лимоном	51	207	0,2	0,2	0,8	0,04	0,2	0,2	0	7	45	1,2	0,12	12,68
Хлеб пшеничный		40	4,05	0,48	2,64	0	0	0	0	12,4	0	8,93	0	90,4
Фрукт	283	185	0	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0	16,7
Итого		552	16,2	13,78	57,35	0,2	2,47	9,7	0	182,7	342,3	52,93	0,514	417,71
Обед														
Винегрет овощной	69	100	6,36	6,18	24,73	0,03	10,25	0	0	66,7	44,96	20,75	1,85	94,8
Суп картофельный с крупой	10	250	2,48	2,18	10,73	0,02	10,31	180	0	153,75	78,2	31,25	1,11	113,44
Горбуша духовая	70	100	14,03	14,01	56	0,23	0,28	126	0	121	137,6	30,4	0,57	74
Сложный гарнир	71	200	10	10,2	27	0,04	0,56	56	0	39,04	212,6	7,81	0,31	379,6
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	1,8	95
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	86,25
ИТОГО		910	34,35	33,89	148,48	0,5	21,69	482	0,725	590,11	507,56	97,41	5,93	910,89
ИТОГО за день		1462	50,55	47,67	205,85	0,7	24,16	491,7	0,725	772,81	849,9	150,34	6,44	1328,6

8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Печень по строгановски	15	100	13,87	12,6	58,2	0,15	0	160	0	129,33	212	26,6	0,24	298,7
Картофельное пюре	46	150	3,67	5,76	24,53	0,02	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	0	164,7
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб витаминный		30	0,02	0	0,014	0,02	0	20	0	0	30	0,002	0	70
Йогурт		100	2,2	2,5	16	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85
Итого		580	20,36	21,06	99,144	0,2	21,8	280,6	0	285,2	377,9	77,902	1,44	628,6
Обед														
Салат из зелёного горошка	84	100	2,98	1,85	14,58	0,01	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	1,8	83,6
Свекольник со сметаной	5	250	4,31	4,91	15,25	0,02	10,28	62,5	0	180	53,225	26	1,19	128,13
Поджарка из говядины	81	80	19,72	19,89	76,4	0,23	1,28	0	0	24,36	194,69	2,6	0,23	168,2
Каша пшеничная	35	180	6,6	6,38	25,28	0,01	0	200	0	122	16,8	0,03	0,215	192,34
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	86,25
ИТОГО		870	35,13	34,35	162,29	0,43	22,76	263,18	0,49	362,83	332,47	56,63	3,905	820,52
ИТОГО за день		1450	55,49	55,41	261,44	0,63	44,56	543,78	0,49	648,03	710,4	134,53	5,345	1449,12

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная со сгущ.молоком	13	220	16,67	17,47	53,44	0,09	0,718	286	0	220	334,8	47,5	0,38	380,57
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Йогурт		100	2,2	2,5	16	0,01	0	0	0	105,5	32	18	1,2	85
Батон		30	0,28	0,27	1,1	0	0	70	0	7	14	5	0	67,8
ИТОГО		550	19,75	20,44	70,94	0,1	0,718	356	0	338,5	380,8	70,5	1,58	543,57

<i>Обед</i>														
Салат из св. огурцов	55	100	0,05	0,03	0,1	0	0,003	0,035	0	35	75	0,13	1,3	51,7
Суп картофельный с макаронными изделиями	9	250	2,68	2,84	17,13	0,08	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	104,75
Запеканка картофельная с отварным мясом	56	190	12,75	13,2	17,33	0,32	0	0,2	0	28,68	74,16	33,6	0,19	268,2
Отвар шиповника	31	200	12,75	13,2	42	0,07	0	133,4	0	28,68	74,16	0,8	1,18	268,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	86,25
ИТОГО		800	29,71	30,59	82,58	0,62	8,343	133,64	0,49	125,58	294,17	68,73	4,05	846,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	49,46	51,03	153,52	0,72	9,061	489,64	0,49	464,08	675	139,23	5,63	1490,47

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Плов из птицы	78	200	27,06	22,6	47,6	0,08	1,35	64	0	60,1	265,7	63,3	0,3	143
чай с лимоном	51	207	0,2	0,2	0,8	0,04	0,2	0,2	0	7	45	1,2	0,12	12,68
Хлеб пшеничный		40	4,05	0,48	2,64	0	0	0	0	12,4	0	8,93	0	90,4
Йогурт		100	2,2	2,5	16	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85
Итого		547	33,51	25,78	67,04	0,13	1,55	134,2	0	185	342,7	91,43	1,62	331,08
<i>Обед</i>														
Икра морковная	86	100	2,2	4,6	10,88	0,05	5,01	0	0	30,63	70	4,08	1,22	93,7
Щи из св.капусты со сметаной	6	250	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	169	0	143,3	47,63	22,25	0,8	101,23
Тефтели мясные	75	100	9,8	3,3	5,1	0,15	8,4	143	4	128	14,6	4,9	0,89	158,5
Гороховое пюре	40	180	7,94	6,5	38,08	0,09	0	0	0	60	53,52	3,05	0,55	242,57
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		30	1,2	1,05	4,53	0,06	0,09	0	0,49	2,43	4,2	2,2	0,29	86,25
Итого		890	23,21	20,61	93,33	0,51	32,07	312	4,49	377,76	193,55	41,48	3,93	844,25

ИТОГО за день		1437	56,72	46,39	160,37	0,64	33,62	446,2	4,49	562,8	536,3	132,91	5,542	1175,33
---------------	--	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	--------	-------	---------

Итого за 10 дней	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные (мг)				Ккал.
	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	470	437	1870	6,85	349	4464	63,4	5900	6014	1375	62	13628