

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I ДЕНЬ													
<i>Обед</i>													
27	Салат "Витаминный"	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	18
444	Мясо птицы тушеное в соусе	90	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
15	Десерт творожный "Лакомка"	50	5,3	3,4	7,4	108,7	-	0,1	-	99,2	159,6	14,4	0,4
13	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	783	28,5	31,5	123,4	897,5	0,4	22,7	68,1	196,7	516	169,6	23,9
II ДЕНЬ													
<i>Обед</i>													
60	Винегрет овощной	60	0,6	5	3,6	61	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
120	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,1	2,3	15,9	46	-	7,6	32,2	22,2	27,5	12	0,4
39/2	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	6,5	1,9	33,7	79	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
629	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	850	28,8	31	136,3	758,3	0,5	16,5	129,1	117,8	235,2	72,3	5,2
III ДЕНЬ													
<i>Обед</i>													
47	Салат "Позитив"	60	1,2	9	5,4	106,1	-	4	-	14,8	32,4	13,2	0,4
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	18
403	Плов	210	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
762	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	703	29,6	29,6	103,3	795,6	0,3	11,1	128,3	132,9	445,9	111,8	21,9
IV ДЕНЬ													
<i>Обед</i>													
	Бутерброд с сыром	10*25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
76	Икра овощная закусочная	60	0,6	1,3	3,4	25,1	-	1,2	33,1	16,2	19,8	10,5	0,3
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,9	5,5	18,2	159,5	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6

390	Мясо тушеное	90	10,8	10,3	32,6	251,5	-	1,2	-	5,2	64,7	9,2	0,8
472	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	768	29,7	26,2	112,8	797,2	0,1	12,2	78,9	319,8	339,5	78,8	4,4
	V ДЕНЬ												
	Обед												
43	Салат "Степной"	60	0,9	5,5	3,5	83,5	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,7	13,1	99,6	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
473	Биточки	100	13,2	14,9	20	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
469	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	743	24,3	28,8	110,4	773,6	0,2	17,2	55,5	207,8	331,1	81,3	4,7
	VI ДЕНЬ												
	Обед												
62	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	5,1	2,1	58	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
401	Гуляш	90	14,3	12,1	13,5	179,4	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
	Фрукты	100	2,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	22,5	37,2	20,9	17,6	3,4
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	833	32,5	26,1	118	781,1	0,4	248,6	110,7	127	470,4	181,5	11,7
	VII ДЕНЬ												
	Обед												
75	Икра свекольная	60	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
120	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	15,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
439	Окорочка отварные	90	17	14,6	15,5	217,3	0,1	-	11,3	12,7	145,2	17,2	1,2
469	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
13	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	733	26,6	25,5	110,9	699,2	0,2	6	102,9	142,4	271,2	62,1	5
	VIII ДЕНЬ												
	Обед												
37	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	5,5	6,5	83,5	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,7	13,1	99,6	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
50/2	Шницель "Рыбачок"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
472	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
294	Сырники из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	788	30,7	35,7	119,2	874,8	0,2	24,8	60	218,9	437,3	99,1	4,8

IX ДЕНЬ													
Обед													
41	Салат "Арт"	60	0,5	3,1	1,1	34,1	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,9	5,5	18,2	159,5	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
25	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465	Рис отварной	150	3,6	4,2	35	194,9	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
11	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	753	29	29,5	107,4	748,4	0	34,7	97,5	62,7	242	61,9	4,8
X ДЕНЬ													
Обед													
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,9	5,5	3,5	83,5	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
455	Котлеты из филе птицы	90	14,5	18,4	34,2	281,8	0,2	-	9,8	14,9	136,2	14,1	1,1
469	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Кондитерские изделия	20	1,2	1	30,4	71,4	-	0,1	0,1	13,6	21,1	6,4	0,2
629	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	760	29,8	32,3	147	871	0,5	8,6	56	95,5	329,7	82,5	5,5
	Обед средний:	771,4	28,95	29,62	118,87	799,67	0,28	40,24	88,7	162,15	361,83	100,09	9,19