

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	251,59	0,01	0,03	0,01	199	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,1	0,01	0,01	0,13	45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6	
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,53	100	64	4,5	0,1	9,5				7	
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416	
Батон лодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				386	
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55	0,02	0,06	0,01		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se		
Ци из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73	
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293	
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	259,69	0,13	0,04	23,92	0,08	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					
Итого за Обед	800	26,36	36,01	95,45	815,59	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01		
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				406	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01			
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	65,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01		
Итого за день	1780	48,92	66,73	252,99	1 822,96	1,08	0,78	76,16	532,32	0,96	572,8	797,12	199,25	16,42	2 133,13	0,03	0,25	0,03		

3 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	105,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/гтк	
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411	
Батон лодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				366	
Итого за Завтрак	565	29,65	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	353,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16			
Суп картофельный с горохом	280	7,85	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				87	
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34		0,03		гтк	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5					
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01		гтк	
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1 012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,58	1 042,94	0,01	0,15	0,05		
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	65,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01		
Итого за день	1 665	71,73	68,41	315,6	2 174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1 747,53	0,01	0,33	0,06		

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп	
	Масса порции			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
	Б	Ж															У		4
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Наггетсы куриные	75	7.72	7.84	14.85	159.88	0.06	0.04	27.9	0.08	16.08	36.56	0.05	0.8	73.85	0.01				ТТК
Рис отварной	200	5.09	5.22	53.36	280.74	0.02	0.01	3.54	9.31	5.81	5.08	0.25	73.49	0.01					332
Соус красный основной	50	0.66	0.92	4.2	27.96	0.02	0.01	0.5	10.44	5.6	4.1	0.02	10.44	0.1					366
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0.29	0.06	15.31	64.66	0.06	0.02	7.64	83.9	40.98	164.61	0.08	53.87	2.59	235.82	0.1	0.01		411
Батон йодированный	51	3.83	1.48	26.21	133.62	0.14	0.09	21.84	255.02	30.96	30.84	0.25	1.42	630.22	0.01	0.01			83
Итого за Завтрак	586	17.59	15.52	113.93	666.86	0.14	0.13	82.84	298.31	50.65	71.05	0.25	3.15	1 315.59	0.01	0.04			148
Суп картофельный с яйцом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.51	0.24	0.1	0.5	8.24	4.4	0.1	0.85	25.1	0.1				411
Рагу из овощей со семинной	280	13.77	21.68	37.77	403.15	0.01	0.01	104.78	553.83	134.88	349.25	0.25	5.6	0.44	37.2	0.02	0.01		
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.04	0.01	17.64	40.26	8.25	1.11	0.1	119.18	0.01	0.17	0.01			406
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	2.6	17.87	14	8	0.02	2.8						418
Итого за Обед	800	20.31	28.05	82.79	665.93	0.69	0.39	104.78	553.83	134.88	349.25	0.25	5.6	0.44	37.2	0.02	0.01		386
Выпечное изделие	60	3.87	6.94	31.44	204.24	0.06	0.04	2.6	17.87	14	8	0.02	2.8						406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	11	17.87	14	8	0.02	2.8						418
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.03	0.02	11	17.87	14	8	0.02	2.8						418
Итого за Полдник	370	5.31	7.58	62.42	347.94	0.11	0.08	13.6	17.87	14	8	0.02	2.8						386
Итого за день	1 756	43.21	51.15	250.14	1 644.72	0.94	0.56	126.02	655.6	225.1	580.22	0.43	14.78	2 668.91	0.01	0.29	0.03		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп	
	Масса порции			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
	Б	Ж															У		8
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Люля-кебаб из свинины,	100	15.81	29.8	12.06	379.74	0.5	0.18	1.11	12	36.68	181.8	0.08	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	23.33	241.4	0.08	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02		330
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	5.25	8.24	0.01	4.4	0.85	25.1	0.1			411
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	9.5	32.5	8	26	0.01	6.5	0.6	46				
Итого за Завтрак	550	29.89	38.29	93.54	838.11	0.9	0.38	1.69	41.1	74.76	463.94	0.16	199.05	6.77	685.58	0.02	0.18		
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2.46	5.85	11.41	109.27	0.08	0.07	41.3	235.51	54.78	58.94	0.08	27.05	1.04	470.99				73
Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5	14.14	141.18	0.08	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05		293
Макаронные изделия отварные	180	8.56	5.18	54.64	299.69	0.13	0.04	22.71	70.42	22.71	70.42	0.08	12.81	1.3	96.93				218
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	5.25	8.24	0.01	4.4	0.85	25.1	0.1			411
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	8	26	8	26	0.01	5.6	0.44	37.2	0.02	0.01		
Итого за Обед	800	26.36	36.01	96.45	815.59	0.69	0.25	44.23	372.43	104.88	304.78	0.08	74.4	5.21	912.6	0.01	0.17	0.01	
Выпечное изделие	100	12.56	14.94	46.39	370.99	0.12	0.13	0.16	82.7	218.5	198.5	0.17	20.3	1.16	111				538
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	11	17.87	14	8	0.02	2.8						418
Итого за Полдник	300	13.56	15.14	65.99	462.99	0.14	0.15	0.16	82.7	232.5	212.5	0.17	28.3	3.95	111				418
Итого за день	1 650	69.81	89.44	256.58	2 116.69	1.73	0.78	46.08	496.23	412.14	981.22	0.41	301.76	17.94	1 710.18	0.03	0.37	0.02	

