



**2 День**

Прем. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Дрожжи-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк					
Макаронны отпарные	200	7,5	5,0	48,0	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк					
Чай с низк.сод.сахара и лимонном 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк					
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>26,5</b>	<b>36,3</b>	<b>93,3</b>	<b>817</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>485,0</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>395,1</b>	<b>39,0</b>	<b>225,3</b>	<b>5,4</b>	<b>529,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>						
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	6,3	5,9	20,2	166	0,16	1,59	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк					
Блинок хрусстывши	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк					
Литре картофеляное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк					
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк					
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,01	0,33	235,6	7,7	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк					
Хлеб ржачон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,05	0,38	3,4	0,02	0,02	2,6	4,2	29,75	0,7	45,85	1,25			тк					
Литрожок с янцом	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	1,9	2,6	4,2	29,75	2,2	8				тк					
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>39,8</b>	<b>35,0</b>	<b>117,9</b>	<b>934</b>	<b>1,3</b>	<b>51,0</b>	<b>281,6</b>	<b>7,1</b>	<b>1,9</b>	<b>313,1</b>	<b>123,4</b>	<b>481,0</b>	<b>9,2</b>	<b>560,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>						

**3 День**

Прем. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет. чсская	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
Пудинг из творога со ступенным молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк					
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк					
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк					
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>39,3</b>	<b>22,1</b>	<b>112,6</b>	<b>779</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>						
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с янцом, курой 250/10	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	0,09	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тк					
Бедстоптанон из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк					
Каша гречневая рассычатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк					
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк					
Напиток из смеси сухихфруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк					
Хлеб ржачон	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк					
Литет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	1,9	2,6	4,2	29,75	2,2	8				тк					
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>49</b>	<b>143</b>	<b>1186</b>	<b>1,3</b>	<b>32,4</b>	<b>302,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>208,9</b>	<b>92,0</b>	<b>366,9</b>	<b>9,2</b>	<b>316,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>						

## 4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг										
<b>Завтрак</b>																												
Ежик из мяса с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТК										
Чай с мяк. сод. сахара и лимонном 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48	3,2	283,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,025	ТК											
Булочка йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	2,40	0,002	0,025	ТК											
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,025	ТК											
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>22,6</b>	<b>23,5</b>	<b>67,5</b>	<b>577</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>186,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>											

## Обед

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг										
<b>5 День</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
Длинная каша из овсянки	90	14,2	26,8	10,9	341,8	0,04	0,72	0,01	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007	0,018	ТК										
Картофельное пюре	180	3,9	4,8	26,5	165,5	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	ТК										
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	ТК										
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,025	ТК											
Булочка йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	2,40	0,002	0,025	ТК											
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>22,4</b>	<b>32,7</b>	<b>75,5</b>	<b>689</b>	<b>0,3</b>	<b>34,6</b>	<b>274,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>473,1</b>	<b>70,5</b>	<b>334,3</b>	<b>5,3</b>	<b>209,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>											
<b>Обед</b>																												
Расходники Ленинградский с перловой крупой, крупой 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК									
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТК									
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	ТК										
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	0,5	ТК										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	0,38	3,4	0,02	1,22	2,6	4,2	2,2	45,85	0,126	0,025	ТК											
Руллет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	0,02	1,22	2,6	4,2	2,2	45,85	0,126	0,025	ТК											
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>23,0</b>	<b>26,1</b>	<b>103,1</b>	<b>968</b>	<b>1,2</b>	<b>49,8</b>	<b>298,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,6</b>	<b>336,9</b>	<b>108,1</b>	<b>371,7</b>	<b>8,1</b>	<b>454,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>										



## 8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
Пудинг из творога со свежими яблоками 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,08	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк									
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк									
Батон подпорованный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк									
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк									
Итого за завтрак	605	39,3	22,3	112,3	781	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0										
<b>Обед</b>																												
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/20	270	9,8	3,9	21,5	160	0,01	13,56	0,86	0,41	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,99	0,006	0,40	0,031	тк									
Ежика мясное с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,25	0,025	тк									
Овощи нарезанные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк									
Напиток из яблок сушеных	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,072			тк									
Вулочка сахарная	50	5,0	5,0	35,0	209	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тк									
Итого за Обед	860	38	31	127	955	0,4	57,3	250,7	0,5	0,3	207,8	100,5	349,1	8,9	367,4	0,7	1,0	0,1										

## 9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
Нагетсы куриные	80	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк									
Макаронные отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк									
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк									
Батон подпорованный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк									
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк									
Итого за Завтрак	630	30,4	16,4	102,0	687,0	0,9	30,4	511,0	13,2	0,3	633,4	72,1	324,5	6,8	586,8	0,1	0,5	0,0										
<b>Обед</b>																												
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, супой 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	48,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тк									
Бифштексов из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,25	0,025	тк									
Капша речная расчищенная	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк									
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк									
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,072			тк									
Пирожок с яблоком	60	6,8	8,9	23,1	199,2	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					тк									
Итого за Обед	835	32,1	51,2	123,6	1097	1,1	19,3	289,1	6,8	1,4	292,4	62,1	258,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1										

