

Щербакowa Л. Е.

(2-х недельное)

1-ая неделя / Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
181	Завтрак Каша жидкая молочная рисовая с маслом	220	4,4	9,33	25,08	202	44	0,04	0,57		184,822	119,218	23,001	116,831	0,275					
		40	3,4	0,64	14,8	79		0,11				97,2	17,2	30,8	105,6	2				
		5/15/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	11,57	121,9	0,76				
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23					
	Всего в Завтрак		15,14	20,25	59,79	482	104	0,21	1,35		442,452	375,978	75,891	405,981	3,265					
338	2-Завтрак Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4					
		200	5,8	5	22	156														
0000000	Йогурт	200																		
000020	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4					
29	Обед Салат овощной с фасолью и картофелем	100	2,34	4,18	6,19	72	22,22	0,04	3,13		236,1222	24,7444	16,8778	51,0222	0,7333					
		250	7,77	6,59	11,62	137	10	0,09	8,94		484,39	29,81	27,17	98,76	1,22					
		20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04					
600	Ши из свежей капусты с картофелем-1	20																		
333	Макароны с мясом	180/70	17,63	16,72	25,65	324	20	0,04	0,41		269,99	10,16	16,01	132,91	1,89					
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6					
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					11	6	1	3						
	Всего в Обед		37,96	33,25	184,32	1 189	82,22	0,45	12,54		315,7022	131,5144	139,0578	558,4922	9,4833					
389	Полдник Сок виноградный	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2					
		100	4,03	0,71	41,97	190		0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55					
434	Булочка	100																		
	Всего в Полдник		5,03	0,71	70,97	310		0,1	2,05		593,87	77,34	41,94	93,22	1,75					
28	Ужин Салат "Весна"	100	1,29	2,91	2,91	43	14,29	0,01	8,91		165,8143	35,9571	12,7571	33,3857	0,5857					
		180	4,02	4,55	25,61	160	15,65	0,15	13,15		973,7139	52,9513	36,8139	110,9113	1,2913					
520	Пюре картофельное	180																		

Стр: 1

377	Рыба запеченая(горбуша)	90	17,96	5,55	1,08	126	18	0,13	0,4	331,299	33,57	28,296	164,043	0,684
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		97,2	17,2	30,8	105,6	2
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08	21,07	3,95	2,2	3,91	0,32
	Всего в Ужин		26,8	13,69	53,69	446	47,94	0,41	23,54	589,0972	143,6284	110,8671	417,85	4,881
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в день		97,42	80,42	418,98	2 790	234,16	1,24	369,48	1094,0214	760,4609	385,7558	497,5432	23,7794

1-ая неделя/Вторник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
																			4	5	6	8
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
224	Завтрак	250	33,62	22,02	45,87	516		119,57	0,12	0,7		455,913	378,8913	52,7717	473,0435	1,7935						
003	Запеканка из творога с молоком стученным	40	3,4	0,64	14,8	79			0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2						
377	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,03	9,29	38				1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32						
	Чай с лимоном		37,15	22,69	69,96	633		119,57	0,23	1,78		574,183	400,0413	85,7717	582,5535	4,1135						
	Всего в Завтрак																					
	2-Завтрак																					
п0000000	йогурт	200	5,8	5	22	156																
000020																						
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88			0,06	330		152,9	32	18	22	4,4						
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244			0,06	330		152,9	32	18	22	4,4						
	Обед																					
43	Салат капустный с кукурузой	90	1,59	4,12	6,21	68			0,01	8,91		93,537	33,714	7,632	31,32	0,495						
132	Рассольник ленинградский	250	6,9	11,38	12,29	179		10	0,09	6,06		494,7	19,69	25,89	92,76	1,17						
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41		30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04						
240	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140																
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150	5,6	5,87	26,55	181		18,75	0,15			179,6344	9,2906	81,5906	123,0094	2,7375						
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154			0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6						
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79			0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2						
638	Компот из смеси сухофруктов	200		10,09	40							0,3333	0,2			0,0333						
	Всего в Обед		34,39	35,49	106,32	882		58,75	0,53	15,03		082,4047	123,6946	193,1126	519,8894	10,0758						
	Полдник																					
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61			0,02	8		306	28	8	26	2						
434	Булочка	100	4,03	0,71	41,97	190			0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55						
	Всего в Полдник		5,43	0,71	55,77	251			0,08	8,05		389,87	45,34	15,94	75,22	2,55						
	Ужин																					
71	Винегрет с фасолью	90	4,92	5,7	14,15	128			0,09	2,82		422,71	51,11	32,44	111,66	1,75						
289	Рагу из курицы-пр.	250	12,18	10,26	22,5	232		21,74	0,15	11,67		937,8152	28,6957	42,4022	158,7609	1,9891						
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79			0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2						
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85		10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23						

	Всего в Ужин	22,62	18,76	65,76	524	31,74	0,37	14,85		580,5552	171,7157	116,1622	437,6709	5,9691		
	2-Ужин															
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119										
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119										
	Всего в День		112,08	90,18	348,02	2 653	210,05	1,27	369,71	3 779,913	772,7916	428,9865	637,3337	27,1084		

1-ая неделя/Среда

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	(г)			у	А (рети.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
				Ж	У															
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
181	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	210/10	4,93	9,88	26,69	215	40	0,05	0,52		178,47	111,39	15,82	97,57	0,29					
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
3	Бутерброды с сыром	5/15/1 5	5,63	11,1	5,86	146	50	0,04	0,19		43,96	166,47	11,52	122,17	0,76					
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23					
	Всего в Завтрак		16,08	23,78	61,66	525	100	0,22	1,07		442,46	369,77	68,66	386,99	3,28					
00000000	2-Завтрак																			
000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156														
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172	4 000		8,8											
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328	4 000		8,8											
	Обед																			
43	Салат из капусты с морковью	90	1,72	5,13	5,75	76		0,03	14,17		209,3727	46,53	20,97	38,0618	0,6218					
110	Борщ с капустой и картофелем (1)	270	12,43	12,06	10,29	199	10	0,08	10,69		566,75	65	34,99	146,7	2,58					
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04					
254	Печень говяжья тушеная	115	30,95	15,47	3,76	278														
520	Пюре картофельное.	200	7,22	12,37	31,73	267	50	0,19	14,38		1 187,13	175,1	52,32	205,72	1,42					
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6					
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,45	0,26			0,04					
	Всего в Обед		62,43	50,79	110,52	1 148	90	0,58	39,3		277,9027	347,69	186,28	663,2818	10,3018					
	Полдник																			
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3					
434	Булочка	100	4,03	0,71	41,97	190		0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55					
	Всего в Полдник		4,83	0,71	64,57	284		0,08	4,05		331,87	41,34	19,94	71,22	3,55					
	Ужин																			
28	Салат "Весенний"	100	2,27	2,97	6,78	63	10	0,06	3,25		162,09	32,92	24,92	56,03	0,7					
234	Суфле рыбное	100	17,13	10,72	4,61	183	66,67	0,13	0,7		321,7133	58,6067	28,2	200,02	1,48					
511	Рис отварной	150	2,69	5,84	26,06	168	20	0,02			41,98	9,27	17,73	54,01	0,4					
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32					
	Всего в Ужин		25,62	20,2	61,54	531	96,67	0,32	5,03		644,0533	121,9467	103,85	419,57	4,9					

386	2-Ужин	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119													
	Всего в 2-Ужин			5,88	6,72	8,61	119													
	Всего в День			126,83	112,08	378,01	3 030	4 304,8	1,14	53,58		628,5923	884,4653	356,1528	750,4342	22,4377				

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																					
173	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	220	5,12	11,98	23,79	223	44	0,1	0,57		205,392	122,914	27,731	129,008	0,55							
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2							
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76							
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23							
	Всего в Завтрак		11,98	22,82	58,55	487	104	0,27	0,93		464,172	223,074	80,641	338,458	3,54							
	2-Завтрак																					
00000000000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156																
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4							
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4							
	Обед																					
54	Салат из свежкы с чесноком	100	1,77	2,85	8,85	68		0,02	4,38		313	36,575	21,25	43,325	1,325							
139	Суп картофельный с бобовыми.	270	7,72	8,93	6,62	138		0,06	6,84		365,23	21,3	20,4	90,72	1,34							
234	Котлеты из минтая	110	20,98	11,33	7,01	214	31,43	0,19	0,68		398,5929	65,34	39,8357	227,1343	1,7443							
511	Рис отварной-пр.	150	3,24	8,65	31,31	216	30	0,03			50,76	5,28	20,925	65,355	0,435							
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6							
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2							
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,45	0,26			0,04							
	Всего в Обед		43,27	33,52	112,12	922	61,43	0,57	11,89		420,4329	172,355	178,8107	687,3343	10,4843							
	Полдник																					
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2							
434	Булочка	100	4,03	0,71	41,97	190		0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55							
	Всего в Полдник		5,43	0,71	55,77	251		0,08	8,05		389,87	45,34	15,94	75,22	2,55							
	Ужин																					
39	Салат карт.с морк.и консерв. огурцом	100	1,93	4,66	11,31	95		0,07	5,95		417,025	24,6583	25,8833	53,5	0,8							
340	Омлет натуральный	250	16,8	16,95	15,36	282	181,82	0,11	0,64		338,6212	180,2576	27,4848	276,8485	2,4394							
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2							
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32							
	Всего в Ужин		22,27	22,28	50,76	494	181,82	0,29	7,67		873,9162	226,0659	86,3682	439,8585	5,5594							
	2-Ужин																					
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119																
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119																
	Всего в День		95,43	91,86	327,42	2 517	347,25	1,27	358,54		301,2911	698,8349	379,7599	562,8708	26,5337							

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	F
173	Завтрак	220	6,57	9,02	23,31	201	30	0,12	0,78		302,83	170,74	46,34	189,92	0,89		
003	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2		
3	Хлеб пшеничный	5/15/1	5,63	11,1	5,86	146	50	0,04	0,19		42,96	166,47	11,52	122,17	0,76		
693	Бутерброды с сыром	5															
	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23		
	Всего в Завтрак		17,72	22,92	58,28	511	90	0,29	1,33		566,82	429,12	99,18	479,34	3,88		
00000000	2-Завтрак																
000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156											
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4		
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4		
54	Обед																
99	Салат из свеклы с чесноком	100	1,6	2,73	8,43	65		0,01	4,12		295,8	34,14	19,92	40,02	1,26		
	суп из овощей с горошком зеленым консервированным	250	12,42	11,28	9,05	187		0,09	10,26		512,16	32,92	30,98	143,07	2,09		
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04		
265	Плов из говядины	250	12,49	13,9	34,08	311		0,07	1,23		313,5417	29,6354	45,7813	168,5938	1,9167		
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2		
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6		
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,45	0,26			0,04		
	Всего в Обед		36,63	33,67	110,54	891	30	0,45	15,67		436,1517	157,7554	174,6813	624,4838	10,9467		
389	Полдник																
434	Сок виноградный	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2		
	Булочка	100	4,03	0,71	41,97	190		0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55		
	Всего в Полдник		5,03	0,71	70,97	310		0,1	2,05		593,87	77,34	41,94	93,22	1,75		
29	Ужин																
240	Салат овощной	100	1,27	3,59	4,79	57		0,03	8,5		168,26	35,24	17,75	33,04	0,53		
	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140											
520	Пюре картофельное.	200	7,22	12,37	31,73	267	50	0,19	14,38		1 187,13	175,1	52,32	205,72	1,42		
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2		
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32		
	Всего в Ужин		23,55	33,03	72,08	681	100	0,37	23,96		1 512,41	239,74	114,66	390,47	5,03		
386	2-Ужин																
	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119											
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119											
	Всего в день		95,41	102,85	362,08	2 756	220	1,27	373,01		262,1517	935,9554	448,4612	609,5138	26,0067		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
173	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	220	5,12	11,98	23,79	223	44	0,1	0,57		205,392	122,914	27,731	129,008	0,55					
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
3	Бутерброды с сыром	5/15/1	5,63	11,1	5,86	146	50	0,04	0,19		43,96	166,47	11,52	122,17	0,76					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32					
	Всего в Завтрак		14,28	23,75	53,74	486	94	0,25	1,84		367,622	310,534	72,251	360,688	3,63					
	2-Завтрак																			
00000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156														
000020																				
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172	4 000		8,8											
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328	4 000		8,8											
	Обед																			
43	Салат из капусты с морковью	100	1,64	3,2	5,26	56		0,04	13,79		200,3059	45,4824	20,9647	35,3176	0,5765					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	5,89	5,52	7,21	102	10	0,04	7,66		352,38	32,23	22,2	77,44	1,34					
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04					
377	Рыба запеченая(горбуша)	90	17,96	5,55	1,08	126	18	0,13	0,4		331,299	33,57	28,296	164,043	0,684					
520	Пюре картофельное.	200	7,22	12,37	31,73	267	50	0,19	14,38		1 187,13	175,1	52,32	205,72	1,42					
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6					
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		1,68	97,2	17,2	30,8	105,6	2					
699	Напиток "Витошка"	200		19		80	120 000	0,3	20											
	Всего в Обед		42,83	32,4	109,64	905	120 108	0,98	56,28	1,68	385,3149	347,1824	201,7807	755,3206	9,6605					
	Полдник																			
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2					
434	Булочка	100	4,03	0,71	41,97	190		0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55					
	Всего в Полдник		5,43	0,71	55,77	251		0,08	8,05		389,87	45,34	15,94	75,22	2,55					
	Ужин																			
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,53	2,82	8,12	64		0,04	3,93		185,0222	19,563	13,9778	46,7037	0,5704					
462	Тфтели.	90	15,23	11,57	8,63	200		0,05	0,85		312,6176	12,9812	22,7859	157,8494	2,16					
511	Рис отварной	150	3,33	5,47	32,56	193	16,67	0,03			51,8333	10,075	22,1	66,9083	0,4833					
352	Кисель	200	0,1	95,5	382						11	6	1	3						
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
	Всего в Ужин		23,59	20,5	159,61	917	16,67	0,23	4,77		657,6732	65,8191	90,6637	380,0614	5,2137					
	2-Ужин																			
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119														
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119														
	Всего в День		100,67	89,26	449,05	3 007	124 218,67	1,54	79,75	1,68	800,4801	768,8755	380,6354	571,2901	21,0542					

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
223	Запеканка из творога (пр.)	240	26,63	18,34	52,66	482	109,09	0,12	1		453,8945	323,4982	46,9636	390,1091	2,0509			
003	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158		0,22			194,4	34,4	61,6	211,2	4			
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23			
	Всего в Завтрак		35,55	21,78	96,57	725	119,09	0,36	1,36		771,1245	432,6082	119,0836	662,9591	6,2809			
	2-Завтрак																	
п0000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156												
000020																		
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172	4 000		8,8									
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328	4 000		8,8									
	Обед																	
29	Салат овощной с фасолью и картофелем	100	2,34	4,18	6,19	72	22,22	0,04	3,13		236,1222	24,7444	16,8778	51,0222	0,7333			
134	Суп крестьянский с крупой-1с	250	7,56	9,15	13,18	165		0,06	8		358,65	27,84	26,37	98,07	1,36			
254	Печень говяжья тушенная	120	32,29	16,15	3,93	290												
171	Каша из гречневой крупы с маслом	142/8	5,98	7,49	28,34	205	20	0,16			192,2	16,67	87,42	131,62	2,98			
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6			
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
352	Кисель	200	0,1	95,5	382						11	6	1	3				
	Всего в Обед		57,84	38,72	191,86	1 347	42,22	0,53	11,13		090,3722	118,8544	208,0678	544,5122	10,6733			
	Полдник																	
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2			
434	Булочка	100	4,03	0,71	41,97	190		0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55			
	Всего в Полдник		5,43	0,71	55,77	251		0,08	8,05		389,87	45,34	15,94	75,22	2,55			
	Ужин																	
29	Салат из сырых овощей	145	1,63	6,29	4,67	82		0,04	15		296,46	44,65	20,5	39,25	0,9			
377	Рыба запеченная(горбуша)	90	17,96	5,55	1,08	126	18	0,13	0,4		331,299	33,57	28,296	164,043	0,684			
518	Картофель отварной 1	200	3,98	6,1	30,99	195	23,44	0,18	16,67		1 185,7188	19,5781	41,7344	106,9453	1,6406			
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23			
	Всего в Ужин		29,09	20,74	65,85	567	51,44	0,48	32,43		033,5077	189,7081	131,8504	477,4883	5,4546			
	2-Ужин																	
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119												
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119												
	Всего в день		142,45	93,86	480,34	3 337	4 212,75	1,46	61,77		284,8745	786,5108	474,9418	760,1796	24,9589			

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	220	5,6	13,39	21,84	230	52,38	0,07	0,71		202,159	146,08	16,6362	150,1552	0,7857						
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2						
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76						
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23						
Всего в Завтрак			12,47	24,23	56,6	494	112,38	0,24	1,07		460,939	246,24	69,5462	359,6052	3,7757						
2-Завтрак																					
0000000	йогурт	200	5,8	5	22	156															
000020																					
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32		18	22	4,4					
Всего в 2-Завтрак			6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32		18	22	4,4					
Обед																					
71	Винегрет с фасолью	100	5,47	6,33	15,72	142		0,1	3,13		469,6778	56,7889	36,0444	124,0667	1,9444						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,91	9,35	21,1	213	19,23	0,09	3,25		351,1923	40,125	28,4808	116,7596	1,5						
112	Фрикадельки мясные	90	17,01	17,33	8,52	258	12,86	0,05	0,21		309,0086	18,5786	19,5943	163,9414	2,3657						
534	Капуста тушеная	210	4,51	3,87	14,74	112	10,5	0,06	38,33		429,9225	107,688	35,2485	71,127	1,3545						
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6						
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2						
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,45	0,26			0,04						
Всего в Обед			47,47	38,65	118,42	1 013	42,59	0,57	44,91		852,6512	267,0405	195,768	736,6947	12,8047						
Полдник																					
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3						
434	Булочка	100	4,03	0,71	41,97	190		0,06	0,05		83,87	17,34	7,94	49,22	0,55						
Всего в Полдник			4,83	0,71	64,57	284		0,08	4,05		331,87	41,34	19,94	71,22	3,55						
Ужин																					
43	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,41	5,06	5,99	75		0,01	20,48		185,66	40,34	12,47	23,01	0,64						
479	Макаронник с мясом.	250	22,08	29,86	17,27	426	119,05	0,1	0,43		389,9048	67,0595	26,6786	251,1429	3,25						
003	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158		0,22			194,4	34,4	61,6	211,2	4						
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					11	6	1	3							
Всего в Ужин			30,39	36,2	148,36	1 041	119,05	0,33	20,91		780,9648	147,7995	101,7486	488,3529	7,89						
2-Ужин																					
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119															
Всего в 2-Ужин			5,88	6,72	8,61	119															
Всего в День			107,64	112,3	438,17	3 195	274,02	1,28	400,95		3 579,325	734,42	405,0028	677,8728	32,4204						

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,25	5,09	19,87	146	20	0,06	0,65		207,62	135,7	18,02	113,47	0,36			
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
3	Булочки с сыром	5/15/1	5,63	11,1	5,86	146	50	0,04	0,19		43,96	166,47	11,52	122,17	0,76			
	5																	
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23			
	Всего в Завтрак		16,4	18,99	54,84	456	80	0,23	1,2		471,61	394,08	70,86	402,89	3,35			
	2-Завтрак																	
п0000000	йогурт	200	5,8	5	22	156												
000020																		
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4			
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4			
	Обед																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,12	4,34	3,22	57		0,03	10,34		204,4552	30,7931	14,1379	27,069	0,6207			
134	Уха из горбуши	250	9,03	5,29	8,57	118	10	0,11	4,44		448,5	17,56	24,48	102,64	0,71			
289	Рагу из курицы-пр.	260	12,67	10,67	23,4	241	22,61	0,16	12,14		975,3278	29,8435	44,0983	165,1113	2,0687			
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6			
699	Напиток "Витошка"	200		19		80	120 000	0,3	20	1,68								
	Всего в Обед		32,39	22,06	98,91	728	120 032,61	0,87	46,93	1,68	1 920,683	121,7966	159,1162	555,6203	8,9994			
	Полдник																	
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2			
434	Печенье	100	7,06	10,38	21,48	208		0,06			110	25,52	17,4	78,3	1,827			
	Всего в Полдник		8,46	10,38	35,28	269		0,08	8		416	53,52	25,4	104,3	3,827			
	Ужин																	
29	Салат овощной	100	1,41	2,6	5,27	50		0,03	8,73		190,3429	39,6286	20,9	37,4286	0,6143			
219	Сырники из творога с молоком стуженым	200/20	23,98	19,58	19,32	349	100	0,06	0,3		263,11	235,02	33,04	321,64	1,31			
003	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158		0,22			194,4	34,4	61,6	211,2	4			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32			
	Всего в Ужин		32,32	23,49	63,48	595	100	0,31	10,11		668,9229	312,9986	117,74	574,1786	6,2443			
	2-Ужин																	
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119												
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119												
	Всего в день		102,05	87,44	302,72	2 411	120 212,61	1,54	396,23	1,68	630,1159	914,3952	391,1162	658,9888	26,8207			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,42	30,42	54,12													

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908362
Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна
Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025