

Примерное четырнадцатидневное меню рационов питания

День: понедельник

№ рс.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

Завтрак

2004 №128	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	27.4	7.9	68.3	454	0.12	0.7	1.8	1.6	264	361	46	2.1
2008№13	Масло сливочное	15	0.2	12.4	0.2	112.5	00	0	0.105	0.15	1.5	3	0	0
к/к	Колбаса п/к	25	3.5	11.5	0	115.3	0.02	0	0	0	7.8	60.6	4.3	0.66
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0.102	0	0	0.83	14.72	57	22	1.3
2008 №432	Какао на молоке	200	3.3	2.3	25.8	136.9	0.02	1	0.01	0	61	45	7	1
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.039	13	0	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
Итого за приём пищи:			42.4	37.5	157.9	1139.5	0.281	14.7	1.81	2.69	360.52	477.3	86.7	7.26
Обед														
2017№429	Булочка Веснушка	65	6.35	4.1	54	278.7	0	0.3	0	0	0.2	0.38	0.06	0.05
к/к	Помидор свежий	100	0.7	0	2.4	12.4	0.06	0	0.2	0.4	14	26	20	0.9
2008 №95	Суп из овощей с курой со сметаной	300	6.1	6.4	15.8	145.5	0.1	9.6	0.27	0.3	36	64	26.4	1
2008 №314	Биточки рубленные из птицы	120	16.5	11.3	15.2	228.3	0.048	0	0.1	0.36	19	86.4	7.2	0.5
2008 №325	Рис отварной с маслом сливочным	200	4.9	3.9	53.2	264.6	0.02	0	0.06	0.4	4	81.3	25.3	0.8
2008 №399	Компот из апельсинов	200	1.4	0	20.2	86	0.02	34	0	0.1	18	12	7	0.2
к/к	Батон обогащенный	50	7.5	2.9	25.5	130	0.102	0	0	0.83	14.72	57	22	1.3
..к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0.58	0	29	17.3	867	0	144.5	0
Итого за приём пищи:			45.6	27.8	198.04	1508.9	0.93	43.6	29.63	19.69	972.72	326.7	252.4	4.7
Ужин														
к/к	Кефир 2,5 % жирности	200	6	5	8	102	0.4	1.4	0	0	248	184	28	0
2017 №67	Винегрет с маслом растительным	100	1.3	13.3	11.2	115.3	0.02	10.2	0.25	4.6	38	36	19	1
2008 №256	Печень по-строгановски	75/75	19.4	14	5.7	226.4	0.36	8.3	10.4	6	26	433	28	9
2008 №333	Картофель отварной с маслом сливочным	200	3.8	5.6	40.7	187.48	0.01	16	0.05	0.3	21.3	91	37.3	1.3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4.3	1.6	21.3	116.8	0.58	0	0	8.7	434	0	72.3	0
2008 №431	Чай черный с сахаром и лимоном	200/10	0.1	0	15.2	62	0	0.8	0	0	8.1	10.1	5.7	1.01
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0.102	0	0	0.83	14.72	57	22	1.3
Итого за приём пищи:			47.03	40.4	177.3	1069.68	0.492	35.3	10.7	11.73	108.12	627.1	112	13.61
Всего за день:			113.84	105.14	484.36	3588.38	2.103	95.3	42.14	34.11	1689.56	1615.48	479.16	25.62

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №187	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250/10	3,5	11,2	43,1	303,6	0,09	1,43	0	0,3	157	157	31,5	3,1
2008 №433	Какао с молоком	200	3.3	2.4	25.8	136.9	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0
2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0,28	50,5	0,01	1	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №213	Яйцо вареное	1 шт	4.6	3.5	0.28	50.5	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			23,41	40,6	109,52	1061	0,272	3,43	0,287	1,605	536,22	509	81,25	6,65
Обед														
к/к	Салат свежих огурцов	100	0.7	3	1.7	65.2	0,03	10	3	0,1	17	0,3	14	0

2008 №91	Рассольник ленинградский со	300	7.6	10.8	24.6	226	0.2	6,7	0,24	0,3	30	94	38,4	1,44
2008 №311	Плов из птицы	300	27,6	29,4	44,8	442,8	0,16	0,9	0,44	8,8	74	376	74	24
2008 №441	Компот из сухофруктов	200	0.7	0	36.6	149.3	0,02	55	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Батон обогащенный	50	3.1	2.4	25.5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	4.3	1.6	21.5	116.8	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
2008 №483	Коржик молочный	75	4.7	6.5	52.2	286.2	0	0	0	0	0,13	31	5	0
Итого за приём пищи:			48.44	38.4	254.62	1416.3	1.092	72.6	32.69	27.83	1023	583.3	313.9	27.44
Ужин														
к/к	Кефир 2,5 % жирности	200	6	5	8	102	0.4	1.4	0	0	248	184	28	0
2004 №141	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	21,9	21,8	32,9	353.2	0,15	12,1	0,08	1,4	47,5	200	29	1,25
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Фрукты свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,032	15	0	0	6,4	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0.58	0	29	17.3	867	0	144.5	0
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			30,5	25,11	121,72	1157.4	0,284	27,1	0,08	2,23	73,62	265	55	3,55
Всего за день:			110,95	114,15	469,16	3634.7	2,048	104,53	33,057	31,665	1881,69	1539,3	478,15	37,64

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
к/к	Колбаса п/к	50	17.9	9.6	0	230.5	0.05	0	0	0.2	0.1	0	10	0
2004 №128	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	27.3	7.0	68.3	454.3	0,12	0,7	1,8	1,6	264	361	46	2,1
2012 №395	Кофейный напиток с молоком	200	22.8	2.6	15.4	96	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,039	13	0	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Итого за приём пищи:			29,28	20,94	132,72	1101.6	0,281	14,7	1,81	2,69	360,52	477,3	86,7	7,26
Обед														
2008 № 7	Салат витаминный с яблоками и маслом растительным	100	12.5	40.1	11.9	89	0,03	19	0,32	2,4	36	27	17	1,1
2008 №91	Борщ с фасолью, курой и сметаной	300	8.7	16.2	19	205	0,07	8,4	0,16	0,24	74,4	106,8	33,6	1,8
2008 №239	Котлеты рубленые из рыбы (трески)	100	17,3	14,8	4,9	238,2	0,1	0,9	0,06	4,6	52	182	20	1,6
2008 №335	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,13	7,19	27,04	187,81	0,18	6,66	0,05	0,3	60,6	109,7	37,4	1,4
2008 №411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	17,1	112,77	0	36,6	0	0,2	8	10	2	0,1
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0,58	0	29	17.3	867	0	144.5	0
Итого за приём пищи:			44,41	45,24	184,07	1326.18	1,062	71,56	29,59	25,87	1112,72	492,5	276,5	7,3
Ужин														
2008 №464	Сдоба обыкновенная	60	4,31	2,51	31,1	168,38	0	0,3	0	0	0,01	0,35	0,06	0
к/к	Ряженка 4% жирности	200	5,8	5	8,4	101,3	0,04	0,6	0,066	0,2	5,6	184	28	0,2
2008 №254	Сосиска отварная	100	11,2	6,4	0,4	266	0,2	0,3	0,02	0,4	36	162	20	2
2008 №331	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,2	6,3	46,5	271,3	0,08	0	0	1,03	5,1	46	9	1,03

2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0	91,3	0,01	0,3	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №442	Сок фруктовый	200	1,4	0	20,2	86	0,04	34	0	0,4	40	24	18	0,8
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	50	3,9	21,4	25,5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			31,63	22,6	108,22	1179,08	0,432	34,6	0,092	2,785	315,82	414	77,75	5,38
Всего за день:			115,43	96,29	464,51	3606,68	1,815	121,76	31,558	31,545	1794,67	1568,15	469,01	20,14

День: Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (м г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №«214	Омлет натуральный со сливочным маслом	200	17,9	21,2	3,8	321	0,11	0,3	0,4	6,5	168	331	25	4
2008 №«254	Сосиска отварная	100	11,2	6,4	0,4	266	0,2	0,3	0,02	0,4	36	162	20	2
2008 №433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	25,8	136	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,06	90	0,012	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за приём пищи:			39,48	32,8	82,32	1047,2	0,512	91,6	0,442	8,03	390,72	674,5	100,5	8,75
Обед														
2008 № 22	Салат из св.овошей с растительным маслом	100	1	5,3	2,4	105	0,04	14	0,1	4,9	24	29	16	0,9
2017№111	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8.1	6.1	28.6	204.4	0,13	6,6	0,24	0,4	27,6	76,8	30	1,2
2008 №«256	Печень по-строгановски	75/75	19.4	14	5.7	226.4	0,36	8,3	10,4	6	26	433	28	9
2008 №181	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,3	9,2	51,5	273,3	0,28	0	0	0,8	23	270	181	6,1
2008 №441	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	36,6	149,3	0,02	55	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8,5	3,3	42,5	233,7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
Итого за приём пищи:			56,75	45,5	240,9	1451,8	1,512	83,9	39,75	30,73	1003,32	888,8	437,5	19,2
Ужин														
2004 №288/289	Ватрушка с творогом	60	8,1	7,4	27,5	209,85	0	0,3	0	0	0,12	0	0,072	0
к/к	Кефир 2,5 % жирности	200	6	5	8	101	0,4	1,4	0	0	248	184	28	0
Ужин														
2004 №10	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,9	6,2	8,24	118,12	0,05	6	1,52	3,9	32	56	33	1
2008 №239	Котлеты рубленые из рыбы (трески)	100	17,3	14,8	4,9	238,2	0,1	0,9	0,06	4,6	52	182	20	1,6
2008 №366	Соус молочный	50	1,3	5,1	5	72,2	0,01	0	0,02	0,1	30	24	4	0,3
2008 №349	Рагу из овощей с маслом сливочным	200	4,4	10,3	18,38	183,1	0,09	34	0,46	4,3	55	78	32	1,5
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	2,4	25,5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			29,98	38,8	77,64	1117,37	0,352	40,9	2,06	13,73	183,72	397	111	5,7
Всего за день:			140,31	129,5	436,36	3616,37	2,776	218,1	42,252	52,49	1825,88	2144,3	677,072	33,65

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/10	6.7	8.4	45.9	279	0,03	1,6	0	0,1	8,85	82	28	1,1

2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0	91,3	0,01	1,6	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0
2012№395	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.6	15.4	96	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
2008 №213	Яйцо вареное	1 шт	4.6	3.5	0.28	50.5	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Итого за приём пищи:			22,01	38,7	100,32	889	0,192	4,2	0,287	1,405	328,07	389	70,75	4,65
Обед														
2008 № 34	Салат из свеклы отварной с зел. горошком, маслом растительным	100	1,6	4,18	8,2	77,1	0,06	9,8	0	4,8	53	76	37	1,8
2008 №84	Щи из свежей капусты со сметаной	300	8.3	11.03	13.8	187.05	0,02	24	0,25	0,2	65	48	22	0,7
2008 №258	Жаркое по-домашнему	300	24,3	26,2	31,5	487,4	0,2	11,6	0,02	4,4	42	380	72	6
2008 №401	Компот из кураги	200	1,2	0	1,6	131,1	0,01	35,6	0,03	0,4	12	10	3	0,3
к/к	Вафли	40	1.4	2	30.9	141.6	0.016	0.24	0.32	0	13.2	0	0.8	0
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	2.3	42.5	233.7	0,58	0	0	17,3	867	0	144,5	0
Итого за приём пищи:			55.6	43,88	223.5	1517.65	0,972	81.24	0.64	27,93	1066.92	571	301.3	10,1
Ужин														
к/к	Йогурт фруктовый	200	13.6	2.5	7.4	186	0,08	1,4	0	0	252	196	30	0
2008№14	Сыр порциями	25	5.75	7.5	0	91.3	0.01	1.6	0.072	0.125	220	125	8.75	0.25
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	84.2	1.6	21.3	116.8	0.28	0	0	8.9	434	0	73	00.28
к/к	Помидор свежий	100	0,7	0	2,4	12,4	0,06	0	0,2	0,4	14	26	20	0,9
2008 №306	Голубцы ленивые с мясом и рисом	300	21,9	14,7	34,2	387,5	0,012	15	45	7,8	114	285	66	6
2008 №442	Сок фруктовый	200	1,4	0	20,2	86	0,04	34	0	0,4	40	24	18	0,8
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			31,5	17,6	107,7	1139.7	0,214	49	45,2	9,43	182,72	392	126	9
Всего за день:			113,11	103,18	437,52	3546,35	1,474	131,927	107,905	365,43	1890,64	1229,75	461,95	19,1

День: Воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2004 №128	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	27.3	7.9	68.3	454.3	0,12	0,7	1,8	1,6	264	361	46	2,1
2008 №433	Какао с молоком	200	3.3	2.3	25.8	136.9	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
2008№13	Масло сливочное порционное	15	0.1	12.4	0.2	112.5	0	0	0.105	0.15	1.5	3	0	0
	Колбаса п/к	25	3.5	11.5	0	115.3								
Итого за приём пищи:			33.18	47.73	122,42	1078.7	0,262	1,7	1,91	2,58	399,72	511	82	4,4
Обед														
2008№451	Пирожок печеный сдобный с яблоками	60	2.4	4.4	32.1	183.4	0	0	0	0	0.11	0.31	0.06	0.01
2008 № 62	Салат дальневосточный с морской капустой	100	1	6,2	1,2	62,4	0,03	1,2	0,05	0,2	50	50	145	13,5
2008 №80	Борщ сибирский со сметаной	300	8.7	10.2	19.6	205	0,06	10	0,25	0,4	67,2	128,4	36	2,28
2008 №312	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	20,5	28,6	0	312	0,03	1,1	0,04	2	24,6	97	13	0,64

2008 №335	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,62	3,53	35,27	187,81	0,18	6,66	0,05	0,3	60,6	109,7	37,4	1,4
2008 №442	Сок фруктовый	200	1,4	0	20,2	86	0,04	34	0	0,4	40	24	18	0,8
к/к	Батон обогащенный	50	3,9	1,4	25,5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8,5	3,3	42,5	233,7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
Итого за приём пищи:			58,33	59,59	226,84	1400,31	1,022	52,96	29,39	21,43	1124,12	466,1	415,9	19,92
Ужин														
2008 №434	Молоко	200	5,8	5,3	9,6	109,9	0,08	1,4	0,02	0	252	189	29	2
2008 №254	Сосиска отварная	100	11,2	6,4	0,4	266	0,2	0,3	0,02	0,4	36	162	20	2
2008 №331	Макароны отварные с маслом сливочным	200	9,9	22,5	10,2	283,5	0,08	0	0	1,03	5,1	46	9	1,03
2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0	91,3	0,01	0,3	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4,2	1,6	21,3	116,8								
к/к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			31,87	23,21	114	1192	0,392	0,6	0,092	2,385	280,82	398	63,75	5,58
Всего за день:			126,18	109,74	462,46	3671,01	1,756	56,66	31,312	26,245	2056,77	1561,41	590,71	31,91

Неделя: вторая
 День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №189	Каша пшениная молочная вязкая с маслом	250/10	10.2	9.2	57.7	353.2	0,18	1,6	0	1,1	174	271	55	3
2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0	91,3	0,01	1,6	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0
2012№395	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.6	15.4	96	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	100	7.05	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
2008 №213	Яйцо вареное	1 шт	4.6	3.5	0.28	50.5	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Итого за приём пищи:			28,11	41,1	109,92	963.2	0,342	4,2	0,287	2,405	493,22	578	97,75	6,55
Обед														
к / к	Салат свежих огурцов	100	0,7	3	1,7	36.7	0,03	10,0	3,0	0,1	17,0	0,3	14,0	0,0
2008 №157	Солянка домашняя	300	9,5	12,4	12,7	254,1	0,084	0	0	0	12,61	0	0	3,78
2008 №299	Запеканка картофельная с мясом	300	18	22,3	33	412,3	0,33	6,3	0,05	7,4	43,2	314,0	84,0	4,9
2008 №394	Компот из свежих яблок	200	0.13	0	28.5	114.6	0,02	1,7	1	0,2	8	6	4	0,6
к / к	Батон обогащенный	50	3,9	1,4	25,5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к / к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
к / к	Фрукты свежие (мандарин)	130	1	0,3	9,7	49,4	0,078	49,4	13	0,26	201,5	0	14,3	0
Итого за приём пищи:			48,3	39,6	204,7	1230.8	1,224	67,4	46,05	26,09	1164,03	377,3	282,8	10,58
Ужин														
к / к	Печенье	40	4,1	4,6	26,4	178,1	0,032	0	0	0	36	0	5,2	0
2008№442	Сок фруктовый	200	1.4	0	20.2	86	0.04	34	0	0.4	40	24	18	0.8
к / к	Кефир 2,5 % жирности	200	6	5	8	102	0,4	1,4	0	0	248	184	28	0
0.2008 № 56	Икра свекольная	100	2,1	5,1	11,1	99,3	0,03	4,6	0,02	3,7	45	56	27	1,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	4.2	1.6	21.3	116.8	0.3	0	7.5	5.3	289	0	51	0
2008 №239	Котлета рыбная с соусом молочным	120/50	13,9	13,1	22,9	215,6	0,03	0	0,02	1,6	18	61,8	7	0,5
2008 №325	Рис отварной с маслом сливочным	200	4.1	3.9	53.2	267.6	0,02	0	0,06	0,4	4	81,3	25,3	0,8
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1

к /к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			38.3	38.17	186.8	1389.9	0,182	6	0,1	6,53	370.72	448.1	112.3	5,4
Всего за день:			113,71	119,41	484,04	3583.9	2,18	77,6	46,437	35,025	2027,97	1403,4	499,05	22,53

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №214	Омлет натуральный со сливочным маслом	200	17,9	21,2	3,8	321	0,11	0,3	0,4	6,5	168	331	25	4
2008 №15	Колбаса п/к	50	7	22.5	0	230.5	0,025	0	0	0,1	6,5	0	5	0
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0
2008 №433	Какао с молоком	200	3.3	2,5	25.8	136.9	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			31,78	47,2	69,92	1060.6	0,277	1,3	0,515	7,58	311,72	481	66	6,3
Обед														
2004 №18	Салат из свежих помидор с маслом растительным	100	0,8	5,6	8,2	106	0,05	11,8	0,16	5,1	30	24	18	1
2008 №91	Рассольник ленинградский со сметаной	300	7.6	10.8	24.6	226	0,2	6,7	0,24	0,3	30	94	38,4	1,44
2008 №309	Рагу из птицы	300	12.3	9.3	28.3	407.4	0,26	1,8	0,46	4	89,1	327	70,2	3,4
2008 №442	Сок фруктовый	200	1,4	0	20,2	86	0,04	34	0	0,4	40	24	18	0,8
к /к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к /к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
Итого за приём пищи:			40,56	18,9	209,8	1318.8	1,232	54,3	29,86	27,93	1070,82	526	311,1	7,94
Ужин														
2004 №288/289	Ватрушка с творогом	60	10	18	43.1	287.9	0	0,3	0	0	0,12	0	0,072	0
2008 №434	Молоко	200	5,8	5,3	9,6	109,9	0,08	1,4	0,02	0	252	189	29	2
Итого за приём пищи:			13,9	12,7	37,1	319,75	0,08	1,7	0,02	0	252,12	189	29,072	2
2008 №32	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,6	5,26	18,68	102,86	0,1	6,4	400	2,9	634,9	1	35,5	0
2008 №273	Биточки особые	100	6,2	8,6	28,6	202	0,08	27	0,06	3,6	14	150	24	2
2008 №366	Соус молочный	50	1,3	5,1	5	72,2	0,01	0	0,02	0,1	30	24	4	0,3
2008 №346	Капуста тушеная (свежая)	200	5,06	5,7	13,06	124	0,05	27	0,14	0,4	120	79	37	1,6
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4.2	1.6	21.3	116.8	0,28	0	14.5	9.1	434	0	72.3	0
к /к	Батон обогащенный	100	7.5	2.9	50.9	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			15,4	21,47	109,6	1210.46	0,292	33,4	400,08	7,43	698,62	240	89,5	4,6
Всего за день:			101,64	100,27	426,42	3589.86	1,881	90,7	430,475	42,94	2333,28	1436	495,672	20,84

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №189	Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	9.1	10	57.6	353.2	0,18	1,6	0	1,1	174	271	55	3
2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0	91,3	0,01	1,6	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0

2012 №395	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.6	15.4	96	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
2008 №213	Яйцо вареное	1 шт	4.6	3.5	0.27	50.5	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Итого за приём пищи:			28,11	41,1	109,92	963.2	0,342	4,2	0,287	2,405	493,22	578	97,75	6,55
Обед														
2008 №40	Салат из квашеной капусты	100	1,8	5,6	8,6	92,16	0,02	11,8	0,03	2,3	49	28	15	0,7
2008 №50	Суп картофельный с рыбой	300	15,8	4,9	8	139,48	0,18	10,3	1,2	1,8	783,9	152	38,7	1,5
2008 №258	Жаркое по-домашнему	300	24,3	26,2	31,5	406,4	0,2	11,6	0,02	4,4	42	380	72	6
2008 №411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	17,1	112,77	0	36,6	0	0,2	8	10	2	0,1
к/к	Батон обогащенный	50	3,9	1,4	25,5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8,5	3,3	42,5	233,7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
к/к	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,06	90	0,012	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за приём пищи:			62	41,5	200,4	1179.01	1,142	160,3	30,262	27,13	1815,62	661,5	313,7	10,05
2008 №483	Коржик молочный	75	4,4	6,5	52,2	286,2	0	0	0	0	0,13	31	5	0
к/к	Йогурт фруктовый	200	4	3	6	96	0,08	1,4	0	0	252	196	30	0
Итого за приём пищи:			6,6	8,04	33,5		0,08	1,4	0	0	252,13	227	35	0
Ужин														
2008 №45	Винегрет с морской капустой	100	1,6	5,26	18,68	102,86	0,03	6,4	0,3	4,6	33	41	50	4
2008 №314	Котлеты рубленые из кур	120	11,6	14,3	25	286,7	0,12	27	0,17	4,32	98,4	197	45,6	2,4
2008 №371	Соус сметанный	50	0,7	6,5	3,2	63,8	0,01	0	0,01	0,1	12	11	2	0,07
2008 №331	Макароны отварные с маслом сливочным	200	9,9	22,5	10,2	283,5	0,08	0	0	1,03	5,1	46	9	1,03
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			20,2	28,57	104,2	1443.56	0,262	33,4	0,48	9,85	163,12	314	123,6	8,77
Всего за день:			116,91	119,21	448,02	3585.77	1,826	199,3	31,029	39,385	2724,09	1780,5	570,05	25,37102,86+286,

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №189	Каша манная молочная со сливочным маслом	250/10	4,3	10	33,4	253,1	0,1	1,3	1,7	0,8	177	148	25	1,7
2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0	91,3	0,01	1,3	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0
2008 №433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
2008 №213	Яйцо вареное	1 шт	4.6	3.5	0.28	50.5	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Итого за приём пищи:			24,21	39,4	99,82	901.1	0,282	3,6	1,987	2,105	556,22	500	74,75	5,25
Обед														
к/к	Салат свежих огурцов	100	0,7	3	1,7	36,7	0,03	10	3	0,1	17	0,3	14	0
2008 №99	Суп картофельный с фасолью	300	8,7	10,2	19,6	205	0,2	5,2	0,25	0,4	60	167	45,6	2,28
2008 №272	Шницель мясной	100	14,1	13,8	22,4	324,8	0,08	0	0,06	3,6	14	152	24	2
2008 №349	Рагу из овощей с маслом сливочным	200	4,4	10,3	18,38	183,1	0,09	34	0,46	4,3	55	78	32	1,5
2008 №442	Сок фруктовый	200	1,4	0	20,2	86	0,04	3,4	0	0,4	40	24	18	0,8

к /к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к /к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
к /к	Вафли	40	1,4	2	30,9	141,6	0,016	0,24	2,3	0	13,2	0	0,8	0
Итого за приём пищи:			46.7	45.42	206.58	1470.6	1.1	52.84	35.3	0	261,2	184	28,8	0
Ужин														
2008 № 34	Салат из свеклы отварной с зел. горошком, маслом растительным	100	1,6	4,18	8,2	77,1	0,06	9,8	0	4,8	53	76	37	1,8
2008 №251	Пудинг рыбный	120	15,9	5,6	7,6	148,5	0,09	0,3	0,06	0,8	62	240	17	1,2
20014№249	Ватрушка с творогом	90	18	4.8	43.1	287.9	0	0.3	0	0	0.12	0	0.072	0
к/к	Кефир	200	6	5	8	102	0.4	1.4	0	0	248	184	28	0
2008 №325	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,9	8,4	43,7	270,7	0,02	0	0,06	0,4	4	81,3	25,3	0,8
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к /к	Батон обогащенный	50	3,9	1.4	25.5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4.2	1.6	21.3	116.8								
Итого за приём пищи:			28.48	20,58	100,62	1197.8	0,272	10,1	0,12	6,83	133,72	454,3	101,3	5,1
Всего за день:			110,69	102,98	465,22	3569.5	2,092	98,54	66,877	35,865	2018,86	1616,6	504,95	18,23

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2004 №117	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	17,3	18,9	24.	475,9	0,12	0	0	1,2	352	490	55,2	1,8
2012№395	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.6	15.4	96	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
2017№ 3	Сыр порционный	25	5.75	7.5	0	91.3	0.01	1.6	0.072	0.125	220	125	8.75	0.25
к/к	Батон обогащенный	100	7.05	2.9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,039	13	0	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Итого за приём пищи:			25,38	23,1	117,72	984	0,281	14	0,01	2,29	448,52	606,3	95,9	6,96
Обед														
к /к	Салат из свежих помидор с маслом растительным+	100	0.8	5.4	8.2	106	0,06	0	0,2	0,4	14	26	20	0,9
2008 №88	Щи из квашенной капусты со сметаной	300	8.3	11.0	13.8	187.95	0,06	8,8	0,24	0,2	44,4	51,6	24	0,8
2008 №283/364	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном	120/50	22,5	32,8	20,7	387,9	0,07	2,3	0	6	15	145	19	1,9
2008 №335	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3.02	3.52	35.27	187,81	0,18	6,66	0,05	0,3	60,6	109,7	37,4	1,4
2008 №441	Компот из сухофруктов	200	0.7	0	36.6	149.3	0,02	55	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к /к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к /к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
2008 №464	Сдоба обыкновенная	60	4,31	2,51	31,1	168,38	0	0,3	0	0	0,01	0,35	0,06	0
Итого за приём пищи:			55.73	60.53	239.07	1512.36	1.11	73.96	29.56	25.53	961.73	412.65	695.61	7
Ужин														
2008 № 7	Салат витаминный с яблоками и маслом	100	1,1	7,15	7,86	100,9	0,03	19	0,32	2,4	36	27	17	1,1
2004 №141	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	21,9	23,8	32,9	370,1	0,15	12,1	0,09	1,4	47,5	200	29	1,2
к/к	Ряженка 4% жирности	200	5.8	5	8.4	101.3	0.6	0.066	0.2	5.6	184	28	0.2	
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к /к	Батон обогащенный	100	7,5	2,9	50,9	259,7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		50	4.2	1.6	21.3	116.8	0.28	0	14.5	9.1	434	0	72.3	0

Сок фруктовый	200	1.4	0	20.2	86	0.04	34	0	0.4	40	24	18	0.8
Итого за приём пищи:		23,22	31,06	56,96	1099.6	0,18	31,1	0,41	3,8	88,5	235	50	3,3
Всего за день:		112,78	113,46	434,02	3595.96	1,573	118,76	29,986	31,82	1579,35	1437,95	456,86	17,46

День: суббота

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2008 №214	Омлет натуральный со сливочным маслом	200	17,9	21,2	3,8	321	0,11	0,3	0,4	6,5	168	331	25	4
2008 №15	Колбаса п/к	25	7	22.5	0	230.5	0,025	0	0	0,1	6,5	0	5	0
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0
2008 №431	Чай черный с сахаром и лимоном	200/10	0.1	0	15.2	62	0	0,8	0	0	8,1	10,1	5,7	1,01
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2,9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
Итого за приём пищи:			28,88	44,7	59,92	985.7	0,237	1,1	0,505	7,58	198,82	401,1	57,7	6,31
Обед														
2008 №51	Винегрет с маслом растительным	100	1,4	6,2	8,4	94,8	0,02	10,2	0,25	4,6	38	36	19	1
2008 №97	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	3,6	5,6	24,8	207,7	0,15	9,5	12	3	32	137	39	2,1
2008 №312	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	20,5	28,6	0	312	0,03	1,1	0,04	2	24,6	97	13	0,64
2008 №181	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,3	9,2	51,5	273,3	0,28	0	0	0,8	23	270	181	6,1
2008 №399	Компот из апельсинов	200	0.37	0	34.2	138.8	0,02	34	0	0,1	18	12	7	0,2
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2,9	50.9	262	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	8.5	3.3	42.5	233.7	0,58	0	29	17,3	867	0	144,5	0
Итого за приём пищи:			56,9	54,1	227,9	1522.3	1,182	54,8	41,29	28,63	1017,32	609	425,5	11,34
Ужин														
2008 №464	Оладьи с джемом	100/20	7,05	11,28	38,08	304,5	0,14	0	0,1	3,2	97	142	21	1,6
2008 №434	Молоко	200	5,8	5,3	9,6	109,9	0,08	1,4	0,02	0	252	189	29	2
2008 № 56	Икра морковная	100	2,1	5,1	11,1	79,3	0,05	4,6	1,52	3,9	32	56	33	1
2008 №242	Шницель рыбный	120	11,3	2,8	6,9	167,4	0,12	0,2	0,12	6,5	62,4	264	29	2,2
2008 №346	Капуста тушеная (свежая)	200	3,8	4,3	13,06	124	0,05	27	0,15	0,4	120	79	39	1,6
2008 №430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	50	3,9	1,4	25.5	130	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
к/к	Фрукты свежие (апельсин)	37.53	1,4	0,3	12,2	64,5	0,06	90	0,012	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за приём пищи:			24,68	31,48	84,38	1044.4	0,382	121,8	1,802	11,93	280,12	490,5	142,5	6,55
Всего за день:			116.16	116.86	419,88	3552.4	2,021	179,1	43,717	51,34	1845,26	1831,6	675,7	27,8

День: воскресенье

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2004 №136	Каша гречневая молочная с маслом	250/10	11,7	11,8	46,1	338	0,22	0,3	0	0,5	158	286	138	4,9
2008 №14	Сыр порционный	25	5,75	7,5	0	91,3	0,01	0,3	0,072	0,125	220	125	8,75	0,25
2008 №13	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,2	112,5	0	0	0,105	0,15	1,5	3	0	0
2008 №433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	100	7.5	2,9	50.9	259.7	0,102	0	0	0,83	14,72	57	22	1,3
2008 №213	Яйцо вареное	1 шт	4.6	3.5	0.28	50.5	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1

[illegible]