



## Неделя первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
01	Салат из огурцов и помидор	60	0,43	2,31	1,39	28,7	0,24	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	39,9	88,05	27,8	1
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>32,85</b>	<b>28,68</b>	<b>54,9</b>	<b>572,73</b>	<b>0,75</b>	<b>18,79</b>	<b>0,05</b>	<b>2,63</b>	<b>210,02</b>	<b>580,48</b>	<b>185,69</b>	<b>23,48</b>

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из помидор	60	0,43	2,31	1,39	28,7	34,91	0,9	0	1,6	19,2	2,9	0	0
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>25,02</b>	<b>24,16</b>	<b>65,77</b>	<b>608,25</b>	<b>35,27</b>	<b>42,5</b>	<b>147,01</b>	<b>2,44</b>	<b>97,18</b>	<b>382,53</b>	<b>104,09</b>	<b>3,79</b>

День: среда

№ реп	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
185	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	0	0	129,2	0	0	1,18
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
847	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2
	Будочка с повидлом	55	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>14.86</b>	<b>14.12</b>	<b>97.99</b>	<b>576.6</b>	<b>0.3</b>	<b>24.51</b>	<b>0.01</b>	<b>0.51</b>	<b>293.46</b>	<b>203.14</b>	<b>21.07</b>	<b>4.44</b>



День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из огурцов	60	0.5	3.0	1.58	34.91	0.9	2.3	-	-	2.9	0	0	0.41
679	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,6	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>37.19</b>	<b>30.50</b>	<b>67.64</b>	<b>648.99</b>	<b>1.46</b>	<b>5.98</b>	<b>0.03</b>	<b>0.84</b>	<b>166.85</b>	<b>690.73</b>	<b>215.79</b>	<b>26.42</b>

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из помидор	60	0.43	2.31	1.39	28.7	0.24	8.46	0	1.6	19.2	10.2	9.6	0.42
417	Макароны отварные с овощами	180	19,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03
293	Птица запеченая	90	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>28.85</b>	<b>15.61</b>	<b>81.22</b>	<b>600.83</b>	<b>0.55</b>	<b>12.04</b>	<b>23.13</b>	<b>2.44</b>	<b>155.60</b>	<b>313.14</b>	<b>81.88</b>	<b>3.37</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из огурцов и помидор	60	0.43	2.31	1.39	28.7	0.24	8.46	0	1.6	19.2	10.2	9.6	0.42
436	Жаркое по - домашнему	210	31,96	8,67	37,09	307,67	0,13	5,61	15	0	19,44	210,6	41,06	2,52
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>37.59</b>	<b>12.26</b>	<b>70.23</b>	<b>522.47</b>	<b>0.57</b>	<b>14.07</b>	<b>15</b>	<b>2.44</b>	<b>58.65</b>	<b>322.80</b>	<b>73.86</b>	<b>4.66</b>

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из огурцов	60	0.5	3.0	1.58	34.91	0.9	2.3	0	0	2.9	0	0	0.41
	Каша перловая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,50	67,50	3,95
293	Птица запеченая	90	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,6	185,5	99,08	18,42
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>35,12</b>	<b>25,61</b>	<b>67,58</b>	<b>701,07</b>	<b>1,34</b>	<b>5,99</b>	<b>43,03</b>	<b>0,84</b>	<b>196,99</b>	<b>628,9</b>	<b>210,08</b>	<b>25,72</b>

День: среда



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша рисовая молочная вязкая	210	7,76	10	43,52	296	0,08	0,86	0	0	195,2	0	0	0,62
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
15	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,152	2,5	0	0	0	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
847	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>20.54</b>	<b>19.21</b>	<b>96.23</b>	<b>700.70</b>	<b>0.67</b>	<b>33.83</b>	<b>26.15</b>	<b>3.34</b>	<b>307.21</b>	<b>227.80</b>	<b>26.70</b>	<b>4.24</b>

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из огурцов и помидор	60	0.43	2.31	1.39	28.7	0.24	8.46	0	1.6	19.2	10.2	9.6	0.42
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>25.93</b>	<b>20.59</b>	<b>68.83</b>	<b>591.80</b>	<b>0.50</b>	<b>9.47</b>	<b>48</b>	<b>2.44</b>	<b>84.31</b>	<b>311.50</b>	<b>80.30</b>	<b>4.33</b>

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из помидор	60	0.43	2.3	1.39	28.7	0.24	8.46	0	1.6	19.2	10.2	9.6	0.42
688	Макароны отварные с овощами	180	19,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
	Будочка с повидлом	55	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>44.63</b>	<b>24.18</b>	<b>83.17</b>	<b>562.73</b>	<b>0.49</b>	<b>25.87</b>	<b>0.13</b>	<b>2.11</b>	<b>163.21</b>	<b>310.07</b>	<b>66.06</b>	<b>3.67</b>

	Итого за 10 дней	<b>5755</b>	<b>317.79</b>	<b>218.68</b>	<b>74.57</b>	<b>6124.89</b>	<b>41.87</b>	<b>194.22</b>	<b>322.54</b>	<b>20.03</b>	<b>1752.98</b>	<b>3970.89</b>	<b>1060.12</b>	<b>104.54</b>
	Итого за 10 дней соотношение	<b>575.5</b>	<b>31.779</b>	<b>21.868</b>	<b>7.457</b>	<b>612.489</b>	<b>4.187</b>	<b>19.422</b>	<b>32.25</b>	<b>2.003</b>	<b>175.29</b>	<b>397.089</b>	<b>106.012</b>	<b>10.454</b>