

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,25	0,01	0,11	0,11	0,00	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	512	17,31	30,57	78,53	662,46	1,91	0,17	0,29	0,24	0,30		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	839	36,65	36,66	114,99	938,64	15,78	0,64	0,39	0,42	0,15		
Всего за день:		53,96	67,23	193,52	1 601,10	17,69	0,81	0,68	0,66	0,45		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,87	40,67	241,18	0,00	0,08	0,03	0,03	0,10	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	617	19,82	24,57	133,90	838,33	2,14	0,32	0,18	0,18	0,10		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)	160	2,90	9,83	22,54	190,91	10,99	0,14	0,10	0,61	0,00	666	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	862	22,81	44,49	106,68	919,66	26,10	0,59	0,31	1,05	0,00		
Всего за день:		42,63	69,06	240,58	1 757,99	28,24	0,91	0,49	1,23	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,83	9,09	4,36	103,09	3,51	0,05	0,02	0,22	0,00	157	2022
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,07	0,08	0,18	0,00	268	2011
РИС С ОВОЩАМИ (160)	160	3,48	4,33	35,06	193,30	0,64	0,04	0,03	0,34	0,07	665	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	617	20,48	30,41	103,81	771,35	6,61	0,29	0,19	0,74	0,07		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,82	3,05	5,15	51,81	8,53	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,28	21,29	12,16	269,97	2,03	0,18	0,06	0,04	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,56	8,53	32,53	225,34	0,00	0,05	0,04	0,04	0,15	171.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	882	23,39	45,63	123,06	1 000,38	21,28	0,47	0,28	0,40	0,17		
Всего за день:		43,87	76,04	226,87	1 771,73	27,89	0,76	0,47	1,14	0,24		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,07	0,08	0,18	0,00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,21	34,07	266,57	0,00	0,44	0,10	0,04	0,11	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	550	33,29	24,38	103,13	763,39	2,92	0,66	0,25	0,22	0,11		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЖАРЕНОЕ С МАСЛОМ СЛИВ. (50/5)	55	13,30	20,31	0,07	235,84	0,54	0,04	0,10	0,08	0,08	293	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,77	5,16	36,83	217,01	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	824	31,48	35,67	116,79	916,32	16,01	0,40	0,29	0,37	0,16		
Всего за день:		64,77	60,05	219,92	1 679,71	18,93	1,06	0,54	0,59	0,27		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,32	355,39	0,52	0,06	0,14	0,06	0,15	173	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (35/30/10)	75	8,25	15,93	14,81	237,20	0,18	0,06	0,11	0,15	0,15	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	502	14,67	27,53	86,05	654,15	1,84	0,12	0,26	0,21	0,30		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,36	10,08	8,20	157,44	1,64	0,06	0,09	0,06	0,02	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	832	28,27	26,15	127,99	862,03	13,13	0,56	0,36	0,32	0,17		
Всего за день:		42,94	53,68	214,04	1 516,18	14,97	0,68	0,62	0,53	0,47		