

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	10,93	11,74	53,45	403,97	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,60	14,75	0,00	182,00	0,35	0,02	0,15	0,16	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	25,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	24,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	507	24,98	26,69	103,42	718,58	2,01	0,16	0,30	0,22	0,15		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	10,58	5,47	20,36	163,98	6,60	0,11	0,06	0,20	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,89	20,67	21,25	445,15	11,91	0,16	0,18	0,08	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,89	0,32	25,59	150,78	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	91,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	785	33,33	26,99	111,54	965,21	21,11	0,43	0,31	0,28	0,00		
Всего за день:		58,31	53,68	214,96	1 683,79	31,32	0,72	0,69	0,70	0,15		

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	0,08	0,06	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7,66	5,23	36,08	214,15	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ	50	5,09	1,28	29,99	137,35	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,09	0,25	20,32	95,91	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 ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	580	24,89	23,76	134,18	827,70	2,60	0,30	0,15	0,18	0,09		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8,26	9,76	16,95	188,15	6,71	0,10	0,06	0,21	0,00	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	5,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,28	59,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	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	2,54	0,34	16,27	78,27	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	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:	852	38,05	38,86	143,28	987,56	10,22	0,55	0,37	0,33	0,15		
Всего за день:		62,94	62,62	277,46	1 815,26	19,53	0,95	0,58	0,72	0,24		

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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,58	86,30	14,18	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,88	22,40	40,56	431,78	2,38	0,09	0,13	0,31	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,32	0,43	35,00	165,18	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	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:	637	27,71	28,44	124,49	867,20	17,70	0,33	0,25	0,31	0,00		
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,97	8,13	5,70	100,56	4,43	0,03	0,03	0,16	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11,53	7,98	19,07	193,17	4,65	0,20	0,06	0,25	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,08	6,51	45,26	268,23	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,88	0,48	38,64	182,35	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	1005	39,69	40,20	172,92	1 211,93	12,06	0,61	0,30	0,62	0,11		
Всего за день:		67,40	68,64	297,41	2 079,13	36,01	1,16	0,63	1,18	0,11		

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												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	15,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3,51	19,56	23,72	285,40	11,52	0,13	0,12	0,07	0,20	128	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	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00	0,06	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:	576	25,78	36,63	100,89	815,42	12,84	0,35	0,25	0,25	0,20		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8,13	10,52	13,62	181,56	8,82	0,07	0,06	0,29	0,00	82	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,22	3,60	351,59	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	56,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	30,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,13	0,28	13,62	65,52	0,00	0,06	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:	805	35,64	40,92	137,23	1 037,99	10,36	0,45	0,33	0,53	0,14		
Всего за день:		61,42	77,55	238,12	1 853,41	32,03	0,87	0,65	1,08	0,34		

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												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,03	21,18	9,01	285,49	1,59	0,06	0,11	0,22	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,26	4,86	33,55	199,10	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	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	30	2,16	0,29	13,83	66,54	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	550	25,66	26,74	103,50	756,98	3,19	0,25	0,19	0,24	0,13		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7,91	9,58	9,65	156,26	12,51	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291	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	50	3,09	0,41	19,82	95,35	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	845	34,06	35,43	140,89	1 020,07	17,31	0,36	0,28	0,67	0,00		
Всего за день:		59,72	62,17	244,39	1 777,05	34,62	0,70	0,55	1,19	0,13		