

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Вторая 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 ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,59	0,52	0,18	0,13	0,06	0,15	173	2011
ПРЯНИКИ	90	6,31	6,23	67,50	329,40	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5,05	1,41	33,24	156,89	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	576	23,11	23,16	181,83	998,90	1,04	0,40	0,29	0,08	0,15		
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
КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50)	110	10,34	17,17	11,13	239,23	1,00	0,10	0,06	0,15	0,00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,28	54,40	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	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00	0,10	0,04	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:	877	35,58	38,83	147,49	1 021,30	10,96	0,60	0,33	0,48	0,15		
Всего за день:		58,69	61,99	329,32	2 020,20	22,43	1,09	0,71	0,86	0,30		

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												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,73	6,10	4,29	75,46	3,33	0,02	0,02	0,12	0,00	67	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (60/50)	110	9,29	18,31	10,49	244,04	0,12	0,16	0,07	0,02	0,00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	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	2,68	0,36	17,17	82,60	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:	627	25,63	34,80	113,94	872,93	4,59	0,56	0,28	0,18	0,14		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	8,58	5,47	20,36	163,98	6,60	0,11	0,06	0,20	0,00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	24,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,29	34,07	267,30	0,00	0,44	0,10	0,03	0,12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,68	0,38	30,80	145,35	0,00	0,10	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		
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:	886	43,49	38,35	141,72	994,08	10,97	0,84	0,33	0,41	0,12		
Всего за день:		69,12	73,15	255,66	1 867,01	22,16	1,51	0,67	0,79	0,26		

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												
КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50)	110	20,34	17,17	11,13	339,39	1,00	0,10	0,06	0,15	0,00	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	6,01	25,55	233,59	32,71	0,05	0,07	0,11	0,00	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,09	0,25	30,32	95,91	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	22,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	530	29,31	23,79	104,72	790,08	33,71	0,26	0,17	0,26	0,00		
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
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14,83	18,76	8,37	361,62	0,61	0,06	0,12	0,08	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,82	6,49	53,55	260,03	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	4,13	0,34	37,16	128,18	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	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:	899	35,68	35,43	140,81	1 044,69	13,12	0,35	0,26	0,38	0,16		
Всего за день:		64,99	59,22	245,53	1 834,77	60,95	0,70	0,51	0,92	0,16		

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												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	10,37	10,07	8,20	257,44	1,63	0,06	0,08	0,07	0,02	297	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	5,10	16,98	30,93	249,35	10,16	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,05	0,25	30,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,87	0,25	11,98	57,62	0,00	0,05	0,02	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:	557	22,79	27,59	96,61	724,60	14,43	0,30	0,25	0,13	0,19		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11,53	10,98	19,07	293,17	4,65	0,20	0,06	0,25	0,00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	170	3,96	19,20	41,36	264,09	0,00	0,03	0,03	0,05	0,16	171.2	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	3,30	0,44	21,14	101,73	0,00	0,09	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:	855	33,94	36,57	144,61	1 027,39	8,93	0,51	0,26	0,77	0,16		
Всего за день:		56,73	64,16	241,22	1 751,99	28,01	1,01	0,57	1,15	0,35		

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												
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	10,98	28,79	3,63	318,23	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,45	5,20	34,78	207,91	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	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	36	2,37	0,31	15,15	72,92	0,00	0,06	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:	563	23,54	34,68	98,59	802,71	2,98	0,50	0,18	0,05	0,09		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	10,26	9,76	26,95	288,15	6,71	0,10	0,06	0,21	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	23,09	31,37	31,25	420,56	11,38	0,37	0,16	0,03	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	104,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,14	0,28	13,72	106,33	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	757	38,74	41,76	106,99	979,77	18,09	0,59	0,27	0,24	0,00		
Всего за день:		62,28	76,44	205,58	1 782,48	29,38	1,21	0,53	0,50	0,09		