

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												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,62	5,22	35,88	213,16	0,00	0,07	0,03	0,02	0,09	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	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:	547	25,62	26,06	91,43	702,62	2,68	0,25	0,18	0,23	0,09		
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 РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	4,62	5,08	20,51	146,37	6,69	0,11	0,07	0,21	0,00	101	2011
ШНИЦЕЛЬ 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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,05	4,87	27,54	178,11	0,45	0,16	0,10	0,23	0,06	658	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:	849	25,49	33,43	113,58	857,91	16,81	0,62	0,30	0,64	0,06		
Всего за день:		51,11	59,49	205,01	1 560,53	19,49	0,87	0,48	0,87	0,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,30	10,08	7,85	155,69	1,26	0,05	0,08	0,05	0,02	297	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	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:	540	17,87	20,70	87,01	606,33	13,85	0,34	0,25	0,66	0,02		
Обед												
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,05	3,06	4,15	48,98	24,60	0,02	0,02	0,15	0,00	60	2022
РАССОЛЬНИК ПОЛЕНИНГРАДСКИ 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
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	882	37,40	41,17	130,17	1 041,91	34,10	0,87	0,34	0,57	0,11		
Всего за день:		55,27	61,87	217,18	1 648,24	47,95	1,21	0,59	1,23	0,13		

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												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)	60	5,39	19,59	0,27	199,15	0,00	0,08	0,08	0,04	0,15	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,62	5,22	35,88	213,16	0,00	0,07	0,03	0,02	0,09	309	2011
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	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		
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:	517	17,17	27,42	108,64	751,60	1,14	0,25	0,15	0,06	0,24		
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 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
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
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,48	8,02	36,40	231,65	0,00	0,03	0,03	0,04	0,14	171.2	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	26,15	39,08	120,41	938,11	9,88	0,57	0,25	0,45	0,14		
Всего за день:		43,32	66,50	229,05	1 689,71	11,02	0,82	0,40	0,51	0,38		

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												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,60	0,52	0,19	0,14	0,06	0,15	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	15	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:	507	20,93	24,48	89,56	666,49	1,94	0,27	0,29	0,19	0,15		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	5,43	5,89	115,18	2,68	0,08	0,09	0,48	0,00	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,30	18,36	22,32	268,14	10,84	0,13	0,11	0,08	0,18	128	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:	849	24,48	35,62	91,08	787,52	34,80	0,45	0,35	0,90	0,18		
Всего за день:		45,41	60,10	180,64	1 454,01	36,74	0,72	0,64	1,09	0,33		

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												
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291	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 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:	530	24,02	25,52	110,67	768,96	3,20	0,26	0,20	0,40	0,00		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
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
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,48	10,97	207,74	1,27	0,06	0,06	0,17	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,69	0,00	0,26	0,15	0,05	0,17	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	30	1,99	0,26	12,72	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:	852	28,85	38,82	117,36	932,66	11,69	0,53	0,36	0,53	0,17		
Всего за день:		52,87	64,34	228,03	1 701,62	14,89	0,79	0,56	0,93	0,17		