

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
9	1/250/10	Рассольник петербургский со сметаной	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
34	1/100	Зразы рубленные	22,12	10,7	7,1	214,3	42	45	201	3,2	-	0,09	3,6	1,4
21	1/150	Каша гречневая вязкая	6,6	7,2	41,2	227,3	14,2	6,8	121	4,5	-	0,2	-	1,2
17	1/60 1/40	Салат из квашеной капусты / Овощи свежие (термическая обработка)	1,3	1,5	8,9	80,2	19,2	2,9	17,2	0,3	-	0,008	2,1	13,1
38	1/200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	-	8
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				928,5								

Калорийность дня: 1555,00

Третий день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
7	1/200/10	Каша молочная манная	8,2	7,5	39,5	241	93,6	18	156	0,04	0,2	0,05	0,14	0,4
746	1/35/15	Хлеб пшеничный с сыром	6,56	4,26	17,01	135,8	11,8	15,3	36,6	0,48	0,05	0,058	0,97	-
45	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	3,4	3,1	18,4	103	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				479,8								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
10	1/250	Суп картофельный с крупой гречневой	2,5	2,8	17	103	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3

36	1/100	Котлета из филе птицы	15,1	18,1	16,1	263,8	11	13	121	0,7	0,05	0,08	1,7	0,3
23	1/150	Пюре картофельное	3,3	4,7	8	190	55,1	25,1	11,3	0,7	-	0,1	-	3,1
19а	1/80 1/40	Салат из свеклы / Овощи свежие (термическая обработка)	1,7	2,1	12,5	102,3	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
80	1/200	Сок натуральный	0,4		12,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				979,5								

Калорийность дня: 1459,30

Четвертый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
1046	150/15	Оладьи с повидлом	14,85	17,25	74,10	555,30	73,3	19	195	0,7	0,2	0,1	0,14	0,9
73	1/35/10/15	Хлеб пшеничный в/с с маслом и сыром	6,2	7,9	16,5	165	14,7	16,5	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
44	200/15	Чай с сахаром	3,3	2,98	18,4	103	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				823,3								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
75	1/50 1/40	Огурец соленый / Овощи свежие (термическая обработка)	-	-	3,8	67	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
16	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	20,1	171	30,07	26,7	15,6	0,8	0,7	0,4	0,32	15
313	180/130	Макаронны отварные с бефстроганов	29,6	25,9	42,4	524	32	44	186	2,8	-	0,16	3,8	9,4

41	1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,6	-	16,5	128	3	-	18	0,2	-	0,02	-	4
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				1063,4								

Калорийность дня: 1886,70

Пятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
4	1/200/10	Каша молочная овсяная	7,8	7,9	36,6	235	111,2	-	-	1,3	-	0,2	-	0,6
76	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,38	0,64	88	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
45	1/150	Кисломолочный продукт	5	3,2	8,5	85	186	21	138	0,15	0,03	0,03	0,15	0,45
74	1/35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,01	83,3	7,04	19,25	50,75	0,58	-	0,06	0,47	-
		Итого:				491,3								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
14	250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	161,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
29	1/90	Рыба запеченная	20,2	8,4	3,6	142,8	74,3	11,2	1,5	0,6	0,01	0,05	-	1,2
24а	1/150	Рагу овощное	3,6	6,6	10,1	310,1	45	38,3	98,6	1,5	-	0,17	1,8	2,9
40	1/200	Компот из шиповника витаминизированный	-	-	18	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	68

74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				894,6								

Калорийность дня: 1385,90

Шестой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
58	1/200/10	Каша молочая «Ассорти»	7,1	6,5	29,5	241	101,2	-	-	1,2	-	0,2	-	-
44	200/15	Чай с сахаром	3,3	2,98	18,4	103	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
73	1/35/10/15	Хлеб пшеничный в/с с маслом и сыром	6,2	7,9	16,5	165	14,7	16,5	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
		Итого:				509								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
17	1/60 1/40	Салат из квашеной капусты / Овощи свежие (термическая обработка)	1,3	1,5	8,9	80,2	19,2	2,9	17,2	0,3	-	0,008	2,1	13,1
8	1/250	Борщ с фасолью и картофелем	3,3	5,8	23,4	159,6	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
28	1/210	Плов	11,5	10,9	33,7	328,5	38,3	18	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
41	1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,6	-	16,5	128	3	-	18	0,2	-	0,02	-	4
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-

78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				869,7								

Калорийность дня: 1378,70

Седьмой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
7	1/200/10	Каша молочная рисовая	7,0	6,8	53,5	241	77	19	195	1,8	0,2	0,05	0,14	0,2
76	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,38	0,64	88	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
74	1/35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,01	83,3	7,04	19,25	50,75	0,58	-	0,06	0,47	-
44	200/15	Чай с сахаром	3,3	2,98	18,4	103	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				515,3								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
75	1/50 1/40	Огурец соленый / Овощи свежие (термическая обработка)	-	-	3,8	67	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
58	1/250	Суп картофельный с клецками	2,0	3,1	12,5	144	1,3	2,1	10,5	0,1	-	0,06	2,3	-
306	1/210	Жаркое по-домашнему	11,3	11,76	21,42	421	32	44	186	2,8	-	0,16	3,8	9,4
80	1/200	Сок натуральный	0,4		12,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				952,4								

Калорийность дня: 1467,70

Восьмой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
6а	1/140/75	Пудинг из творога с рисом	23,3	20,9	43,3	480,1	106	14,6	5,8	0,46	0,08	0,14	-	0,9
44	200/15	Чай с сахаром	3,3	2,98	18,4	103	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
74	1/35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,01	83,3	7,04	19,25	50,75	0,58	-	0,06	0,47	-
94	1/30	Печенье сдобное	3,12	1,56	23,04	137,4	7,66	3,5	21,66	0,2	0,044	0,02	0,56	-
Итого:						803,8								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
17	1/60	Салат из квашеной капусты /	1,3	1,5	8,9	80,2	19,2	2,9	17,2	0,3	-	0,008	2,1	13,1
	1/40	Овощи свежие (термическая обработка)												
11	1/250	Суп картофельный с бобовыми	3,7	5,5	16,2	153,8	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
22а	1/180	Макаронные изделия отварные	6,0	1,2	37,9	238	6,8	18	142	0,9	-	0,07	0,9	0,018
32	1/100	Котлета мясная	15,3	14	10,9	273,8	9,3	11,5	18,2	0,8	-	0,02	-	-
42	1/200	Кофейный напиток	4,6	5	21,5	145,3	190,6	27	79	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
Итого:						1064,5								

Калорийность дня: 1868,30

Девятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
21	1/200/10	Каша молочная «Дружба»	8,4	9,1	41,9	289,6	95	29,9	280	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
45	1/150	Кисломолочный продукт	5	3,2	8,5	85	186	21	138	0,15	0,03	0,03	0,15	0,45
74	35/10	Хлеб пшеничный с маслом	9,13	11,67	32,5	306,8	7,04	19,25	50,75	0,58	-	0,06	0,47	-
		Итого:				681,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
12	1/250	Суп картофельный рисовый	3,3	5,5	22,7	147,5	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
27	1/100	Котлеты из филе птицы	15,1	18,1	16,1	263,8	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
24а	1/150	Рагу овощное	3,6	6,6	10,1	310,1	45	38,3	98,6	1,5	-	0,17	1,8	2,9
41	1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,6	-	16,5	128	3	-	18	0,2	-	0,02	-	4
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				1022,8								

Калорийность дня: 1704,20

Десятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
5	1/200/10	Каша молочная пшениная с маслом	8,5	9,2	43,6	293,5	95	29,9	280	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
74	35/10	Хлеб пшеничный с маслом	9,13	11,67	32,5	306,8	7,04	19,25	50,75	0,58	-	0,06	0,47	-
76	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,38	0,64	88	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
44	200/15	Чай с сахаром	3,3	2,98	18,4	103	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				791,3								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
75	1/50 1/40	Огурец соленый / Овощи свежие (термическая обработка)	-	-	3,8	67	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
13	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	3,3	5,5	23,2	151,2	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
33	1/90	Котлета рыбная	19,2	15,5	13,8	193,5	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	-	0,5
25a	1/180	Каша рисовая рассыпчатая	4,0	3,7	41,2	281	2,9	26,1	82,3	0,5	0,054	0,04	0,5	0,5
40	1/200	Компот из шиповника витаминизированный	-	-	18	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	68
74	1/30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4	8,5	22	58	0,7	-	0,07	0,5	-
74	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,52	14,88	78	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				973,1								

Калорийность дня: 1764,40