

Полные вещества		№ рецеп- туры
Р, мг	Fe, мг	

14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1																
Рис припущенный	180	4,59	7,91	47,11	277,72	0	0	0	0	0	0	0	0	611,02		
биточки рыбные с томатными соусом	60	0,4	4,1	2,2	46,7	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1			
Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282,11		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06		
Итого за прием пищи:	490	8,99	12,51	86,51	493,42	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1			
ОБЕД																
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,1	6,08	9,2	100,91	0	0	0	0	0	0	0	0	53,42		
Мясо птицы, припущенная в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0	0	0	0	0	0	0	0	233,23		
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,82	4,31	37,08	210,5	0	0	0	0	0	0	0	0	211,05		
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06		
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06		
Итого за прием пищи:	755	31,75	28,88	83,99	725,28	0	0	0	0	0	0	0	0			
Всего за день:		40,74	41,39	170,50	1218,70	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,2	9,2	34,9	248,0	0,1	0,5	0	0,7	115,5	33,8	139,5	0,8		
котлеты куриные	60/30	0,3	1,7	1,7	23,3	0	0,6	0	0,7	3,4	2,4	4,5	0,1		
чай с лимоном	200	0	0	9,8	40,5	0	0,8	0	0	3,6	2,1	3,9	0,3		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	ПОРСЫР	2014
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	655	12,9	14,4	73,9	479,3	0,1	2,0	0	1,4	220,5	43,3	205,9	1,3		
ОБЕД															

Итого за прием пищи:	450	14,9	17,7	77,3	528,5	0,1	0	0,2	1,6	179,0	16,5	140,1	1,2		
ОБЕД															
суп с мелкошинкованными овощами	250	1,8	4,1	10,9	88,1	0,1	8,5	0,2	2,0	25,2	19,7	47,2	1,0		
плов из мяса птицы	180	3,6	6,6	36,0	217,9	0	1,0	0,2	2,9	14,9	27,7	76,9	0,8		
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	680	9,4	11,2	81,68	467,9	0,1	9,5	0,4	4,9	40,1	47,4	124,1	1,8		
Всего за день:		24,3	28,9	158,98	996,4	0,2	9,5	0,6	6,5	219,1	63,9	264,2	3,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1																
каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,6	5,2	20,8	148,3	0,2	0	0	2,6	14,8	68,8	101,9	2,3			
биточки мясные с томатным соусом	60/40	0,4	3,5	2,4	42,3	0	0,7	0,1	1,5	2,4	3,0	5,6	0,1			
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06		
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	595	8,2	9,1	54,28	334,5	0,2	0,7	0,1	4,1	17,2	71,8	107,5	2,4			
ОБЕД																
суп -лапша	200	1,9	4,1	12,3	93,3	0	0,5	0,2	2,1	17,8	7,8	21,0	0,5			
жаркое по-домашнему	180	11,5	14,0	20,5	253,9	0,1	10,6	0	2,9	21,3	36,5	145,5	2,3			
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06		
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06		
Итого за прием пищи:	630	17,4	18,6	67,58	509,1	0,1	11,1	0,2	5,0	39,1	44,3	166,5	2,8			
Всего за день:		25,6	27,7	121,86	843,6	0,3	11,8	0,3	9,1	56,3	116,1	274,0	5,2			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
плов из мяса птицы (филе)	200	4,1	7,4	39,9	242,8	0	1,2	0,2	3,3	16,4	30,7	85,5	0,8		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
КАКАО С МОЛОКОМ ТК № 289	200	3,8	3,7	14,7	108,2	0	0,5	0	0	111,3	27,6	95,6	0,9	289	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	161	0,6	0,6	15,3	73,6	0	6,4	0	1	23,2	11,6	16	3,2	Д07ФР19	2014

Итого за прием пищи:	591	10,9	12,0	86,4	502,6	0	8,1	0,2	4,3	150,9	69,9	197,1	4,9	
ОБЕД														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,68	4,86	7,36	80,73	0	0	0	0	0	0	0	0	53,42
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0	0	0	0	0	0	0	0	211,05
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Итого за прием пищи:	610	11,50	9,67	79,22	453,13	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день:		22,40	21,67	165,62	955,73	0	8,1	0,2	4,3	150,9	69,9	197,1	4,9	

Итого за прием пищи:	545	9,4	9,6	65,98	391,9	0,1	0,5	0	0,7	115,5	33,8	139,5	0,8		
ОБЕД															
суп картофельный с горохом	250	6,0	4,4	20,1	144,6	0,3	5,3	0,2	3,7	36,6	33,9	84,1	2,1		
котлеты куриные с томатным соусом	60/30	0,3	1,7	1,7	23,3	0	0,6	0	0,7	3,4	2,4	4,5	0,1		
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,7	8,8	36,0	244,8	0,1	0	0,1	1,3	14	7,9	43,4	1	211,05	
компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	18,9	78,8	0	1,8	0	0,3	13,5	4,7	4,5	0,9		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	750	16,2	15,6	102,4	613,5	0,4	7,7	0,3	6,0	67,5	48,9	136,5	4,1		
Всего за день:		25,6	25,2	168,38	1005,4	0,5	8,2	0,3	6,7	183,0	82,7	276,0	4,9		