

Шайбакова О.П.

на 1-ая неделя/Понедельник

на 1-я неделя/Вторник

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
0000006	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	233		0,12	0,52			124,00	36,08		0,78			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93		0,08	0,28			117,90	23,10		1,50			

0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65													
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	1,17	10		11,74	2,60	1,50	2,71	0,26			
Всего Завтрак		570	12,89	11,57	80,21	491		0,27	11,97			289,74	264,81	75,87	13,71	5,12			
Всего в День			12,89	11,57	80,21	491		0,27	11,97			289,74	264,81	75,87	13,71	5,12			

на 1-ая неделя /Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Завтрак																				
0000173	Котлеты рубленные из птицы	60	12,6	10,5	10,4	189		0,06	0,35			19,80	20,43		1,61					
0000020	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56		0,01	0,9			1,21	2,45		0,13					
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259		0,09				12,29	9,75		0,97					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,63	12,38		0,75					
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4		111,65	5,90	3,13		3,83	0,81				
Всего Завтрак		570	23,52	19,2	98,27	681		0,25	27,65		111,65	47,83	48,13		3,83	4,27				
Всего в День			23,52	19,2	98,27	681		0,25	27,65		111,65	47,83	48,13		3,83	4,27				

на 1-ая неделя /Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Завтрак																				
0000013	Сосиски отварные	60	5,88	14,94	0,48	160		0,01				13,84	7,83		0,95					
0000040	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,24	8,22	35,24	240		0,13	0,51			130,00	35,22		1,78					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38					
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03					
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,10	9,90		0,62					
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278,00	16,00	9,00		11,00	2,20				
Всего Завтрак		630	17,12	31,76	79,92	681		0,26	10,51		278,48	172,51	68,14		5,96					
Всего в День			17,12	31,76	79,92	681		0,26	10,51		278,48	172,51	68,14		5,96					

на 1-ая неделя /Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Завтрак																				
ДУ0161	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		0,01	1,3			8,09	9,68		0,29					

0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	185		0,16	13,84			47,47	37,87	1,38			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19	0,38			
0000077	Кисель витаминизированный	200			21,7	85		0,27	10								
0000018	Фруктово-ягодный Корж молочный	50	3,25	5,33	30,75	113		0,03	0,02			11,80	4,75	0,39			
	Всего Завтрак	580	17,95	15,63	91,45	530		0,51	25,16			71,67	58,49	2,44			
	Всего в День		17,95	15,63	91,45	530		0,51	25,16			71,67	58,49	2,44			

на 2-ая неделя /Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ДУО189	Биточки из говядины с соусом	50/30	8	8,2	10,6	151		0,03	0,1			26,27	16,59		0,76			
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259		0,09				12,29	9,75		0,97			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93		0,08	0,28			117,90	23,10		1,50			
0000038	Чай с лимоном	200	0,2		9,3	38			1,12			2,73	0,73		0,06			
	Всего Завтрак	550	22,08	16,22	85,94	594		0,24	1,5			163,51	56,35		3,67			
	Всего в День		22,08	16,22	85,94	594		0,24	1,5			163,51	56,35		3,67			

на 2-ая неделя /Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
0000054	Огурцы порционно (овощи натуральные)	100	0,8	0,1	3,3	14		0,06	20		282	46,00	28,00	84,00	1,20			
ДУО190	Плов из курицы	200	15,55	20	43,33	407		0,09	0,76			32,36	51,70		2,89			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,63	12,38		0,75			
0000004	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95		0,03	0,52			108,57	21,06		0,57			
	Всего Завтрак	560	22,65	23,2	81,23	622	20	0,26	21,28		282	195,56	113,14	84,00	5,41			
	Всего в День		22,65	23,2	81,23	622	20	0,26	21,28		282	195,56	113,14	84,00	5,41			

на 2-ая неделя /Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

00000040	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,24	8,22	35,24	240	0,13	0,51		130,00	35,22	1,78		
00000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04			4,31	6,19	0,38		
00000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65		1,17		2,60	1,50	2,71	0,26	
ДУ0166	Йогурт питьевой	100	4	1,45	5,8	55	0,03	0,59		121,52	14,70	0,10		
00000099	Булочка "Дорожная"	60	5	1,3	32,7	166	0,04			8,20	5,08	0,43		
	Всего Завтрак	590	17,82	10,98	100,31	579	0,24	2,27		11,74	266,63	62,69	2,71	2,95
	Всего в День		17,82	10,98	100,31	579	0,24	2,27		11,74	266,63	62,69	2,71	2,95

на 2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66			38,30	42,23		2,23			
0000046	Сырники из творога со стуженым молоком	100/20	21,07	4,2	24,8	223		0,05	0,29			122,11	23,99		0,51			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				8,70	12,60		1,08			
0000009	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	20	0,03	0,52			105,86	12,18		0,11			
	Всего Завтрак	650	35,17	11,4	93	634	20	0,37	5,47			279,28	97,19		4,31			
	Всего в день		35,17	11,4	93	634	20	0,37	5,47			279,28	97,19		4,31			

на 2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
0000093	Гуляш из отварного мяса	100	12,61	14,89	3,44	209		0,03	0,32			12,78	20,60		2,06			
0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	185		0,16	13,84			47,47	37,87		1,38			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4			5,90	3,13		3,83	0,81		
0000050	Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103												
	Всего Завтрак	555	20,41	23,68	72,61	621		0,24	40,56			70,46	67,79		3,83	4,62		
	Всего в День		20,41	23,68	72,61	621		0,24	40,56			70,46	67,79		3,83	4,62		

на 3-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	-------------	-------	----------------------	---------------	---------------------------

	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
0000173	Котлеты рубленные из птицы	60	12,6	10,5	10,4	189		0,06	0,35			19,80	20,43		1,61			
0000020	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56		0,01	0,9			1,21	2,45		0,13			
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259		0,09				12,29	9,75		0,97			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03			
0000050	Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103												
	Всего Завтрак	565	23,82	21,81	97,35	695		0,2	1,25		0,48	37,88	38,81		3,12			
	Всего в День		23,82	21,81	97,35	695		0,2	1,25		0,48	37,88	38,81		3,12			

на 3-ая неделя/ Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74			57,84	52,64		3,34			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,63	12,38		0,75			
0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17			2,60	1,50	2,71	0,26			
0000048	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43		0,03	60			11,74	11,31		0,26			
	Всего Завтрак	560	22,96	20,25	63,68	544		0,25	78,91		11,74	98,99	77,83	2,71	4,61			
	Всего в День		22,96	20,25	63,68	544		0,25	78,91		11,74	98,99	77,83	2,71	4,61			

на 3-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
0000011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	150	10	0,09	6,71			23,76	23,92		1,08			
ДУ0133	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,58	12,75	27,42	265		0,06	0,11			158,683	14,55		0,76			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				8,70	12,60		1,08			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113						0,26			0,04			
	Всего Завтрак	660	18,07	24,05	110,19	641	10	0,24	6,82		0,45	195,72	57,26		3,33			
	Всего в День		18,07	24,05	110,19	641	10	0,24	6,82		0,45	195,72	57,26		3,33			

на 3-ая неделя/Четверг

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	Завтрак																			
0000013	Сосиски отварные	60	5,88	14,94	0,48	160		0,01				13,84	7,83		0,95					
0000006	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	233		0,12	0,52			124,00	36,08		0,78					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38					
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93		0,08	0,28			117,90	23,10		1,50					
0000038	Чай с лимоном	200	0,2		9,3	38			1,12	10		2,73	0,73		0,06					
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03			278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
	Всего	Завтрак	630	18,89	26,5	73,92	624	0,28	11,92		278,00	278,78	82,93	11,00	5,87					
	Всего в день		18,89	26,5	73,92	624		0,28	11,92		278,00	278,78	82,93	11,00	5,87					

на 3-я неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
0000088	Котлета рыбная из полуфабриката	60	14,4	6,99	8,27	155		0,08	0,13			37,20	31,99		0,75					
0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	185		0,16	13,84			47,47	37,87		1,38					
0000080	Соус томатно-овощной	30	0,36	1,38	2,04	23		0,01	0,82			1,76	2,69		0,12					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38					
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03					
0000018	Корж молочный	50	3,25	5,33	30,75	113		0,03	0,02			11,80	4,75		0,39					
	Всего Завтрак	570	23,91	19,6	84,46	564		0,32	14,81		0,48	102,80	83,49		3,05					
	Всего в день		23,91	19,6	84,46	564		0,32	14,81		0,48	102,80	83,49		3,05					

на 4-я неделя / Понедельник

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
ДЮО193	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138		0,04	2,4			12,85	10,28		0,35				
00000074	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259		0,09				12,29	9,75		0,97				
00000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38				
00000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93		0,08	0,28			117,90	23,10		1,50				

0000038	Чай с лимоном	200	0,2	9,3	38		1,12	2,73	0,73	0,06			
	Всего Завтрак	570	26,19	18,08	77,73	581	0,25	3,8	50,04	3,26			
	Всего в День		26,19	18,08	77,73	581	0,25	3,8	150,09	50,04	3,26		

на 4-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	Завтрак																			
0000037	Суп-лапша домашняя	250	2,87	2,75	17,88	110		0,06	6,6			15,10	20,94	43,53	0,86					
0000046	Сырники из творога со стухенным молоком	100/20	21,07	4,2	24,8	223		0,05	0,29			122,11	23,99		0,51					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38					
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				8,70	12,60		1,08					
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03					
	Всего Завтрак	630	27,95	6,95	74,27	481		0,2	6,89		0,48	150,48	63,72	43,53	2,86					
	Всего в День		27,95	6,95	74,27	481		0,2	6,89		0,48	150,48	63,72	43,53	2,86					

на 4-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
0000058	Плов из отварной говядины	200	14,8	16	40,1	372		0,04	0,22			17,42	45,28		2,28				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,63	12,38		0,75				
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113					0,45	0,26			0,04				
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
	Всего Завтрак	560	18,36	16	98,99	638		0,15	10,22		278,45	42,31	66,65	11,00	5,27				
	Всего в День		18,36	16	98,99	638		0,15	10,22		278,45	42,31	66,65	11,00	5,27				

на 4-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (дет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
ДЛО192	Завтрак Ленивые голубцы из полуфабриката с маслом	100/10	8,9	14,6	7,2	199		0,04	8,47			37,56	22,92		1,00					
0000005		Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	185	0,16	13,84			47,47	37,87		1,38					
0000068		Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0,04					4,31	6,19		0,38				

0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4	111,65	5,90	3,13	3,83	0,81		
0000050	Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103									
Всего Завтрак		565	16,7	23,39	76,37	611	0,25	48,71	111,65	95,24	70,11	3,83	3,57		
Всего в День			16,7	23,39	76,37	611	0,25	48,71	111,65	95,24	70,11	3,83	3,57		

на 4-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
Завтрак																						
ДУ0130	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,65	8,86	35,35	267	43,24	0,21	0,49			120,475	104,940		3,29							
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38							
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,10	9,90		0,62							
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03							
ДУ0166	Йогурт питьевой	100	4	1,45	5,8	55		0,03	0,59			121,52	14,70		0,10							
Всего Завтрак		570	16,65	18,91	75,35	556	43,24	0,33	1,08		0,48	254,67	135,73		4,41							
Всего в День			16,65	18,91	75,35	556	43,24	0,33	1,08		0,48	254,67	135,73		4,41							
Итого			422,32	379,63	1712,98	12042	93,24	5,37	331,1		1767,95	3023,49	1435,23	191,15	80,79							
Среднее за период			21,12	18,98	85,65	602	4,66	0,27	16,56		88,40	151,17	71,76	9,56	4,04							