

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe						
Неделя: 1																							
% от суточной нормы																							
1	Завтрак молочный	10	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12						
	Слушное молоко	150	13,16	12,69	27,80	278,06	0,2	0,4	0,8	0,19	1,200	190,6	365,8	1,2	0,020	82,8	2,24						
	Пудинг	200	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
222	Творожный кофеинный напиток	200	13,65	0,06	15,22	398,12	0,24	0,38	6,23	0,27	1,35	202,18	378,46	1,23	0,02	88,98	3,23						
	Итого за завтрак молочный	360	13,52	12,75	57,32	398,12	0,24	0,38	6,23	0,27	1,35	202,18	378,46	1,23	0,02	88,98	3,23						
	% от суточной нормы		15,03%	13,86%	14,97%	14,64%	17,32%	23,75%	8,89%	29,72%	11,25%	16,85%	31,54%	8,76%	21,00%	29,66%	17,92%						
Обед (полноценный рацион питания)																							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	40	9,55	0,20	1,33	1,07	17,07	0,04	0,03	8,27	0,001	1,00	18,80	21,53	0,20	0,001	12,40	0,33					
82	Борщ со свежей капустой	250	19,10	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32					
291	Глив с пшеницей	200	30,33	18,63	21,78	39,36	427,98	0,68	0,66	3,58	0,46	0	36,91	251,38	0	0	53,66	2,31					
342	Лимонный напиток	200	3,20	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95					
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,82	3,96	0,72	20,52	104,40	0,12	0,06	0	0,55	3,60	21,00	94,80	1,80	0,002	14,10	1,17					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	750	65,00	25,38	27,1	100,8	748,8	0,91	0,82	39,4	0	5,257	133,18	430,8	2,82	0,02	109,19	6,08					
	% от суточной нормы		18,63%	28,20%	29,47%	26,33%	27,53%	65,29%	51,29%	56,32%	60,74%	43,81%	11,10%	35,80%	20,17%	23,83%	36,40%	33,80%					

среда

Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe						
1	Завтрак мясной	25	4,00	1,5	6	71	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	80	7,27	0,21	0,03	0,71	3,89	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18					
268	Мясо тушеное с овощами	180	34,14	14,80	20,69	3,81	260,65	0,180	0,12	0,43	0,040	0,010	48,45	177,90	2,280	0,040	24,45	1,93					
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	6,14	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71					
377	Чай с лимонном	200/3	3,68	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,013	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
PR	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,025	0,18	6,92	0,09	1,03	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
	Итого за завтрак мясной	325	53,63	21,74	27,43	76,87	641,33	0,25	0,18	6,92	0,09	1,03	86,7	312,87	2,37	0,04	67,36	3,98					
	% от суточной нормы		24,15%	29,82%	20,07%	23,58%	17,98%	11,08%	9,88%	10,11%	8,61%	7,22%	26,07%	16,94%	43,53%	22,45%	22,12%						
	Обед (полноценный рацион питания)																						
52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	40	4,86	0,57	2,03	3,42	34,27	0,01	0,01	3,8	0,01	0,07	17,74	17,09	0,29	0,007	8,6	0,56					
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,10	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250					
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	70	25,86	14,14	8,45	1,46	138,43	0,14	0,12	1,84	0,022	0,30	60,28	29,23	0,8	0,0	20,27	0,64					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	16,63	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19					
342	Лимонный напиток	200	3,20	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95					
PR	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	760	65,00	30,17	27,1	95,7	747,2	0,6	0,5	18,3	1,2	5,6	188,7	323,2	3,1	0,1	95,6	5,6					
	Итого в день		118,63	51,91	54,53	172,47	1388,53	0,85	0,69	24,13	2,4	11,6	377,2	616,07	5,67	0,11	163,16	10,95					
	% от суточной нормы		33,53%	29,43%	24,99%	27,47%	46,19%	33,27%	26,10%	128,73%	47,05%	15,73%	26,94%	22,10%	59,92%	31,85%	30,91%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ц	К		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe						
1	Завтрак молочный	70	26,06	16,24	23,80	0,07	279,44	0,03	0,21	0,49	0,161	0,35	616,00	350,00	2,80	0,140	24,50	0,91							
15	Булерброд с сыром /с маслом	200	16,69	46,00	2,4	106,60	632,00	1,6	0,4	0	0,020	18,2	230,0	658,0	6,40	0,010	214,0	0,040							
295	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200/4	3,68	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0,000	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
	Чай с лимоном	80	7,20	0,30	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30							
	Яблоко свежее	350	53,63	63,40	26,5	130,0	1011,7	1,67	0,65	63,39	0,19	18,81	888,05	1040,78	9,42	0,152	258,74	2,12							
Итого за завтрак молочный			70,44%	28,76%	33,94%	37,19%	119,14%	40,63%	90,56%	21,00%	156,75%	74,00%	86,73%	67,26%	152,20%	86,25%	11,78%								
% от суточной нормы																									
52	Салат из свежих овощей	40	4,29	0,57	2,03	3,42	34,27	0,01	0,01	3,8	0,01	0,07	17,74	17,09	0,29	0,007	8,6	0,56							
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	14,98	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77							
295	Паночки куриные	70	26,23	10,67	4,1	7,1	107,66	0,063	0,06	0,17	0,0007	0,0518	9,8	65,8	0,82	0,028	11,4	1,32							
139	Каша расплычатая (гречневая)	200	10,30	3,69	6,45	14,37	130,35	0,86	0,18	0,16	0,03333333	0,010	97,40	72,00	3,5	0,017	37,00	1,45							
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	6,38	0,06	0,02	20,73	83,34	0,12	0,06	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,82	3,96	0,72	20,52	104,4	1,26	0,46	0	0	3,60	21,00	94,80	1,80	0,002	14,10	1,17							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			82,0	65,00	33,45	28,7	99,3	789,0	1,26	0,46	7,0	0,06	3,995467	192,6	414,0	8,37	0,10	97,3	6,43						
Итого в день			118,63	37,17%	31,18%	25,92%	29,01%	89,66%	28,57%	10,05%	7,19%	33,30%	16,05%	34,50%	59,75%	104,17%	32,45%	35,70%							
% от суточной нормы																									

Норма: 1

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Ц	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe											
1	Завтрак мясной	120	21,66	27,84	40,80	0,12	479,04	0,05	0,36	0,84	0,276	0,60	1056,00	600,00	4,80	0,240	42,00	1,56											
15	Блинчики с начинкой	10	3,30	2,32	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,230	0,05	88,00	0,00	50,00	0,400	3,50	0,13											
	Сгущенное молоко	30	21,31	1,52	0,160	9,840	0,020	46,880	0,000	0,010	0,440	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220											
	Кондитерское изделие	200	3,68	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87											
376	Чай с лимоном	200	3,68	3,700	25,500	0,060	149,300	0,010	0,010	1,600	0,040	0,400	102,600	178,400	1,000	0,001	24,800	0,480											
	Молоко 0,2	200	3,68	3,50	3,700	0,060	149,300	0,010	0,010	1,600	0,040	0,400	102,600	178,400	1,000	0,001	24,800	0,480											
	Итого за завтрак	560	53,63	36,38	48,1	50,5	776,4	0,13	0,42	11,95	0,55	1,80	1255,85	799,64	55,816	0,642	74,7	3,26											
	% от суточной нормы		39,31%	52,29%	13,18%	28,55%	9,14%	26,25%	17,07%	60,68%	14,96%	104,65%	66,64%	398,69%	642,00%	24,90%	18,11%												
	Обед (полноценный рацион питания)	40	9,55	0,20	1,33	1,07	17,07	0,04	0,03	8,27	0,001	1,00	18,80	21,53	0,20	0,001	12,40	0,33											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	250	11,44	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00											
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	60	30,57	8,64	8,8	3,8	129,32	0,1428	0,9564	2,7	3,5238	0,84	22,78	152,1	2	0,0030	10,6	3,07											
261	Гуляш	150	7,42	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86											
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,20	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95											
342	Лимонный напиток	60	2,82	3,04	0,320	19,680	93,760	0,040	0,020	0,880	0,000	1,400	8,000	26,000	0,016	0,002	0,000	0,440											
Пр	Хлеб пшеничный	760	65,00	19,95	17,4	104,8	655,5	0,39	1,11	42,21	4,49	5,02	123,62	311,14	4,50	0,022	63,16	6,66											
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		118,63	26,17	25,7	126,7	764,9	8,45	10,17	75,96	16,41	17,14	190,51	386,1	21,124	16,026	108,21	25,66											
	Итого в День		188,26	62,55	73,5	173,4	1541,3	16,90	20,34	151,91	33,06	34,14	1246,15	1185,74	76,940	32,026	181,21	31,82											
	Суточная норма		90,00	27,20	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00											
	% от суточной нормы		20,97%	22,98%	79,78%	45,27%	56,31%	120,00%	127,13%	215,57%	367,22%	284,50%	100,45%	98,81%	542,86%	160,25,8%	36,71%	143,33%											

№ реч. по сборнику	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
1	Завтрак молочный	3	4,00																					
71	Овощи порционно / бутерб	50	13,50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50						
280	Плов мясной	200	29,77	24,18	25,45	22,85	417,15	0,175	0,3	1,58	0,050	0,05	71,08	278,25	3,63	0,200	37,93	3,55						
377	Чай с лимоном	200	3,68	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,01	0,59	0	0,93	5,33	17,33	0,01	0,001	0,00	0,29						
ГР	Кондитерское изделие	10	4,28	0,51	0,053	3,280	15,627	0,007	0,003	0,147	0,000	0,233	1,333	4,333	0,003	0,000	0,073	0,073						
	% от суточной нормы	500	53,63	27,52	25,9	56,4	568,4	0,24	0,37	17,37	0,50	3,63	116,29	347,65	4,01	0,208	55,92	5,29						
				30,58%	28,1%	14,7%	20,9%	17,3%	22,9%	24,8%	55,6%	30,2%	9,7%	29,0%	28,6%	207,9%	18,6%	29,4%						
Обед (полноценный рацион питания)																								
67	Винегрет овощной	60	8,47	1,500	3,470	5,27	56,31	0,040	0,03	8,600	0,740	0,200	23,39	34,04	0,010	0,040	15,610	0,700						
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,10	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250						
293	Птица (Бедро), порционная запеченая	100	28,11	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,30	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26						
345	Напиток лимонный	200	3,20	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15						
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,82	3,96	0,72	20,52	104,4	0,12	0,06	0	0	3,60	21,00	94,80	1,80	0,002	14,10	1,17						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	850	65,00	43,24	30,08	109,16	880,3	0,56	0,51	16,43	1,82	7,44	135,56	418,10	3,08	0,045	194,03	9,59						
	% от суточной нормы		118,63	48,04%	32,7%	28,5%	32,4%	40,1%	31,6%	23,5%	201,8%	62,0%	11,3%	34,8%	22,0%	45,1%	64,7%	53,3%						
	Суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	1200	14	0,1	300	18,00						

Неделя: 2
среда

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
1	Завтрак мясной	10	4,00	5,00	6,00	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04							
2	Молоко стуженное порционное	150	1,50	12,69	27,80	276,06	0,2	0,4	0,8	0,19	1,200	190,6	365,8	1,2	0,020	82,8	2,24							
222	Пудинг творожный	200	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
377	Кофейный напиток	200	13,65	12,7	54,4	392,1	0,24	0,45	3,93	0,198	1,30	260,0	419,4	1,42	0,021	94,9	3,15							
Итого за завтрак мясной			53,63	14,92	12,7	54,4	392,1	0,24	0,45	3,93	0,198	1,30	260,0	419,4	1,42	0,021	94,9	3,15						
% от суточной нормы			16,58%	13,86%	14,21%	14,42%	17,32%	28,13%	5,61%	21,94%	10,83%	21,67%	34,95%	10,12%	21,00%	31,63%	17,47%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
49	Салат из соевых орудов с луком	60	9,60	0,94	7,220	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,700	20,3	0,3	0,00	9,98	0,34							
108	Суп картофельный с крупой	250	8,12	3,15	3,550	20,838	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925							
259	Жаркое по-домашнему	200	38,86	14,27	15,01	25,51	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	3,32							
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	5,60	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66							
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,82	3,96	0,72	20,52	0,12	0,06	0	0	3,60	21,00	94,80	1,80	0,002	14,10	1,17							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			65,00	22,54	26,5	714,9	0,5	0,4	81,1	0,14	6,47	131	401,2	6,550	0,005	101,2	6,42							
% от суточной нормы			118,63	25,04%	28,80%	25,21%	26,28%	32,68%	22,81%	115,89%	15,75%	53,88%	10,94%	33,44%	46,79%	5,45%	33,72%	35,64%						

