

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 день														
138	Суп картофельный с рисом	300	6,60	9,60	21,90	200,40	0,12	10,20	0,00	42,00	208,00	38,00	1,50	
294	Котлета рубленая куриная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,27	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого:			800	25,32	43,30	817,13	0,43	17,74	45,30	120,92	608,22	216,79	7,77	
2 день														
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00	
278	Тфрегли куриные в соусе	100	10,85	14,80	11,50	222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08	320,39	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
349	Компот из сухофруктов с виш. С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого:			810	37,29	32,53	126,83	0,37	11,38	70,10	116,07	214,57	339,42	4,22	
3 день														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,40	6,30	15,75	127,20	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50	
294	Биточек мясной рубленый в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого:			800	25,14	46,06	878,60	0,33	9,04	45,30	107,92	624,22	197,79	6,77	
4 день														
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,25	26,70	272,64	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90	
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого:			810	28,88	44,06	939,05	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49	
5 день														
98	Суп с крупой	300	7,17	12,50	25,90	244,87	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80	
437	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,03	0,20	22,58	22,14	10,55	57,70	0,45	
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого:			800	34,46	31,98	835,25	0,16	24,63	22,58	101,09	129,05	278,30	2,71	
2 неделя			1 день											
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00	
278	Тфрегли куриные в соусе	100	10,85	14,80	11,50	222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого:			810	39,70	32,96	111,16	0,30	3,18	70,10	77,01	254,91	229,75	6,30	

