

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			калорийная ценность	минеральные элементы,			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,7	2,6	0,1	0,2	1,9
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,7	18,3	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за приём пищи			32,92	28,2	123	874	118	125	5,23	0,29	0,34	62,22
2 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/35	15,53	12,5	12,5	225	28,6	23,5	1,13	0,08	0,12	0,91
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,8	223,33	12,9	122	4,19	0,18	0,11	0
50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			32,55	20,5	105	725,33	141	197	7,48	0,438	0,414	7,56
3 ДЕНЬ												
завтрак												
83/2012	котлета рыбная	90/5	12,9	14,2	10,3	222	39,8	25,5	1,13	0,15	0,12	0,3
131/2012	картофельное пюре	150	4,7	8,1	29,9	215	55,8	45,1	1,64	0,17	0,16	7,96
	зеленый горошек (порционно)	60	2	0,08	5,32	28,8	10,4	15,2	0,28	0,14	0,08	10
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			26,22	23,3	98,8	699,8	131	122	4,8	0,6	0,44	18,26
4 ДЕНЬ												
завтрак												
120/2012	кура отварная	90	19,8	15,3	9,2	255	42,1	26,9	2,15	0,07	0,1	3,97
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,3	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблом	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
	яблочный сок	180	0,9	0	16,4	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			33,68	25,8	108	792,63	114	86,2	5,76	0,31	0,24	18,07
5 ДЕНЬ												
завтрак												
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/40	11,3	9,3	9,7	168	35,1	23,6	1,07	0,07	0,12	2,87
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,4	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			23,22	14,8	116	686	161	145	4,58	0,34	0,3	73,04

6 ДЕНЬ												
завтрак												
92/2012	гуляш	90/60	26,28	26,8	4,23	363,6	17,7	34,3	3,93	0,07	0,18	1,23
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,8	223,33	12,9	122	4,19	0,18	0,11	0
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	109	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			46,02	35,5	118	968,93	172	286	11,04	0,46	0,54	11,55
7 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/35	15,53	12,5	12,5	225	28,6	23,5	1,13	0,08	0,12	0,91
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,4	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
14/2012	салат и 3 свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			26,97	22,2	113	748,6	130	138	4,6	0,32	0,28	19,41
8 ДЕНЬ												
завтрак												
87/2012	тефтели рыбные	90/40	20,82	18,3	16,1	313,88	32,2	22,7	0,81	0,13	0,12	3,27
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,3	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
278/2012	компот из сухофруктов	180	0,9	0,05	24,8	99	25,8	16,4	0,55	0,01	0,03	0,29
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			34,14	23,5	129	853,71	108	91,4	6,02	0,37	0,27	13,56
9 ДЕНЬ												
завтрак												
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблом	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			26,48	26,5	79,4	653,4	61,6	52,9	2,75	0,17	0,11	14,9
10 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/35	15,53	12,5	12,5	225	28,6	23,5	1,13	0,08	0,12	0,91
131/2012	пюре картофельное	150/5	3,08	5,25	19,5	140	36,4	29,4	19,2	0,11	0,03	5,18
	зеленый горошек (порционно)	60	2	0,08	5,32	28,8	10,4	15,2	0,28	0,14	0,08	10
	яблочный сок	180	0,9	0	16,4	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			28,03	18,8	97,1	661,2	113	111	22,87	0,49	0,33	19,69