

Сезон: осень 2024 г.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
	4-й день ЗАВТРАК													
101	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,34	10,29	45,9	163	75,25	19,95	164	0,91	0,06	0,26	0,16	6,6
377	Бутерброд с сыром	20/20/10	13,19	17,56	15,82	202,44	41,9	21,2	182,09	0,58	0,18	0	0,086	0,22
469	Чай с сахаром	200	0,04	0	14,9	57	1,29	0,8	1,6	0,06	0	0	0	0,02
	Итого:		19,57	27,85	76,62	422,44	118,4	41,95	345,69	3,86	0,24	0,26	0,246	6,84
	ОБЕД													
105	Суп гороховый с курицей	250	2,46	2,45	5,97	55,15	122,93	16,79	36,91	0,58	6,00	1,00	0,05	15,64
189	Котлета запеченная	80	12,1	18,6	0,25	217,5	13,2	22,5	184,1	2,1	0	0	0,08	0
401	Макаронные изделия отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	12,44	6,66	36,35	0,68	10,80	0,6	0,07	0
106	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,38	22,92	118,00	2,12	13,90	0,08	22,50	0,1	0,01	0,07
102	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	9,40	5,20	33,60	0,48	0	0,6	0,04	0
103	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	50,00	5,00	50,00	0,62	0	0,1	0,02	0
667	Кисель из концентрата	200	0	0	9,98	97,00	20,00	0	0	0,3	0	0	0	4,62
	Итого:		25,71	32,62	86,5	800,58	345,97	58,27	354,86	4,84	39,3	2,4	0,27	15,71
	ПОЛДНИК													
141	Запеканка из творога	150	17,27	17,3	35,38	393,75	95,00	51,00	355,74	0,4	0,087	2,9	0,23	0,38
5010	Сок фруктовый ДП	200	2,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,2	0,02	4,00
4398	Мандарин	185	2,78	0,93	38,85	177,60	8,00	42,00	28,00	600,00	0,12	0,4	0,04	10,00
	Итого:		22,05	18,43	94,43	663,35	117,00	101,00	397,74	603,2	0,207	3,5	0,29	14,38

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C	
	5-й день ЗАВТРАК														
109	Каша геркулесовая с маслом	200/10	10,81	9,79	42,76	326,2	185	53,5	263,5	3,08	0,18	2,6	0,23	0,97	
102	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	9,40	5,20	33,60	0,48	0	0,6	0,04	0	
139	Яйцо варёное	1	5,50	9,80	34,90	210,90	10,00	2,00	7,00	0,6	0	0	0,04	0	
294	Чай с лимоном	200	0,30	0	15,20	60,00	7,2	4,6	8,6	0,8	0,001	0,030	0,003	2,80	
	Итого:		19,61	20,75	113,42	701,9	211,6	65,3	312,7	4,96	0,181	3,23	0,313	3,77	
	ОБЕД														
205	Борщ с курицей	250	3,41	4,92	2,36	66,74	51,38	10,54	62,14	0,85	6,00	1,06	0,04	2,74	
101	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	43,57	26,06	78,33	0,94	10,44	0,12	0,12	10,09	
601	Гуляш из мяса птицы	80	9,92	3,20	2,72	79,36	9,40	9,09	70,24	0,73	30,40	0	0,03	1,68	
403	Салат из помидор	60	0,81	4,85	4,59	65,35	20,25	12,06	23,47	0,75	0	2,1	0,01	5,40	
102	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	9,40	5,20	33,60	0,48	0	0,6	0,04	0	
103	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	50,00	5,00	50,00	0,62	0	0,1	0,02	0	
270	Компот из апельсинов	200	0,4	0	29,9	117,00	9,0	3,6	7,2	0,14	0	0,18	0	51,2	
	Итого:		20,81	28,03	84,47	669,09	193,0	71,55	324,98	4,51	46,84	4,44	0,26	71,11	
	ПОЛДНИК														
654	Йогурт питьевой	200	4,87	4,35	18,26	132,17	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	Булочка с повидлом	100	5,10	5,30	77,00	376,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
89	Яблоко	100	0,4	0,4	10,40	45	16,0	0	11,0	2,5	0,005	0	0,003	10,00	
	Итого:		10,37	10,05	105,66	553,17	16,0	0	11,0	2,5	0,005	0	0,003	10,00	

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
	3-й день ЗАВТРАК													
235	Суп молочный вермишелевый	200	4,97	2,84	24,76	193,08	0,07	1,04	63,20	0,44	101,64	94,40	15,04	0,49
102	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	9,40	5,20	33,60	0,48	0	0,6	0,04	0
139	Яйцо варёное	1	5,50	9,80	34,90	210,90	10,00	2,00	7,00	0,6	0	0	0,04	0
469	Чай с сахаром	200	0,04	0	14,9	57	1,29	0,8	1,6	0,06	0	0	0	0,02
89	Яблоко	100	0,4	0,4	10,40	45	16,0	0	11,0	2,5	0,005	0	0,003	10,00
	Итого:		13,91	14,2	105,52	610,78	36,76	9,04	116,4	4,08	101,645	95,00	15,123	10,51
	ОБЕД													
303	Суп гречневый с курицей	250	7,40	3,40	7,80	91,40	19,97	17,46	58,85	0,79	9,43	1,06	0,06	5,23
301	Рис отварной	120	3,92	5,52	42,34	234,69	4,90	21,07	63,91	0,44	10,80	0,2	0,03	0
523	Биточки рыбные	100	12,20	9,60	11,30	180,40	14,97	18,82	153,23	2,21	0	2,03	0,07	0
307	Салат из помидор и огурцов	60	1,09	4,46	7,08	73,07	14,03	16,15	36,61	0,51	0	1,99	0,05	4,37
102	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	9,40	5,20	33,60	0,48	0	0,6	0,04	0
103	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	50,00	5,00	50,00	0,62	0	0,1	0,02	0
667	Кисель из концентрата	200	0	0	9,98	97,00	20,00	0	0	0,3	0	0	0	4,62
	Итого:		27,23	23,78	98,66	775,36	128,57	81,1	379,4	5,11	20,23	5,8	0,25	14,22
	ПОЛДНИК													
867	Сок	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
14	Пирожок с повидлом	100	5,10	5,30	77,00	376,00	0	0	0	0	0	0	0	0
4398	Мандарин	185	2,78	0,93	38,85	177,60	8,00	42,00	28,00	600,00	0,12	0,4	0,04	10,00
	Итого:		8,53	6,27	137,2	642,45	8,01	42,50	28,00	600,69	20,57	18,65	13,17	10,45

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
109	2-й день ЗАВТРАК Каша пшенная с маслом	200/10	10,81	9,79	42,76	326,2	185,00	53,5	263,5	3,08	0,18	2,6	0,23	0,97
377	Бутерброд с сыром	20/20/10	13,19	17,56	15,82	202,44	41,9	21,2	182,09	0,58	0,18	0	0,086	0,22
270	Какао	200	5,8	6,4	32,5	116,00	240,00	18,00	180,00	0,02	0,04	0,18	0,08	2,6
	Итого:		29,8	33,75	91,08	644,64	466,9	92,7	625,59	3,86	0,4	2,78	0,396	3,79
	ОБЕД													
301	Суп с рисом и курицей	250	2,80	1,00	8,00	52,20	14,23	18,03	67,10	0,88	0	1,9	0,05	3,54
550	Капуста тушёная	150	18,00	8,25	27,30	255,45	19,61	40,20	202,09	2,57	20,70	0,5	0,09	3,40
213	Мясо птицы тушёное	100	12,1	18,6	0,2	217,5	13,2	22,5	184,1	2,1	0	0	0,08	0
102	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	9,40	5,20	33,60	0,48	0	0,6	0,04	0
103	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	50,00	5,00	50,00	0,62	0	0,1	0,02	0
270	Компот из смеси сухофруктов	200	0,01	0,01	32,24	126,54	500,00	26,00	21,00	1,2	0	0,05	0,003	1,5
	Итого:		34,02	29,23	98,18	802,89	606,44	116,93	557,89	7,85	20,70	3,15	0,283	8,44
	ПОЛДНИК													
867	Сок	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
5037	Пирог «Манник»	50	7,88	2,63	94,50	432,50	0,10	0	0	1,88	15,00	66,25	12,50	1,13
5001	Апельсин	105	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	63,00	0	0,21	35,70	24,15	13,63	0,32
654	Йогурт питьевой	200	4,87	4,35	18,26	132,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		14,35	7,23	142,62	698,67	0,15	63,50	0	2,78	71,15	108,65	39,26	1,9

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	В1	C	
	1-й день ЗАВТРАК														
102	Каша «Дружба»	200	7,86	7,97	61,53	327,02	100,00	32,00	1,54	1,1	0,09	1,77	0,09	0	
377	Бутерброд с сыром	20/20/10	13,19	17,56	15,82	202,44	41,9	21,2	182,09	0,58	0,18	0	0,086	0,22	
469	Чай с сахаром	200	0,04	0	14,9	57	1,29	0,8	1,6	0,06	0	0	0	0,02	
	Итого:		21,09	25,35	92,25	586,46	143,19	54,00	185,23	1,65	0,27	1,77	0,176	0,24	
	ОБЕД														
320	Суп вермишелевый с курицей	250	4,80	2,20	12,40	88,60	12,16	7,10	26,87	0,49	2,72	2,9	0,04	1,20	
309	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	9,53	79,99	119,99	2,69	10,80	0,36	0,17	0	
515	Тефтели тушеные	60	10,02	4,68	4,50	100,20	172,69	15,47	298,79	5,90	43,76	0,77	0,26	28,12	
403	Салат из огурцов	60	0,71	4,85	4,59	65,35	20,25	12,06	23,47	0,75	0	2,1	0,01	5,40	
102	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	9,40	5,20	33,60	0,48	0	0,6	0,04	0	
103	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	50,00	5,00	50,00	0,62	0	0,1	0,02	0	
270	Какао	200	5,8	6,4	32,5	116,00	240,00	18,00	180,00	0,02	0,04	0,18	0,08	2,6	
	Итого:		30,14	25,48	106,8	683,06	509,33	140,22	715,92	10,89	57,32	6,83	0,6	37,32	
	ПОЛДНИК														
87	Блины на кефире	100	7,70	6,30	569,60	322,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
867	Сок	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45	
89	Яблоко	100	0,4	0,4	10,40	45,00	16,00	0	11,00	2,5	0,005	0	0,003	10,00	
	Итого:		8,75	6,74	601,35	455,85	16,01	0,50	11,00	3,19	20,455	18,25	13,133	10,45	