

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1-ый деньзавтрак |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 71 |  Продукт йогуртный. |  95 | 0,08 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,02 |
| ТК |  Каша пшенная молочная. |  150,10 | 0,12 | 9,16 | 31,27 | 267,17 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,55 | 153,4 | 47,18 | 0,36 |
| 382 |  Чай. | 200 | 14,83 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 1,73 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР |   |  | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
| 14 |  Сыр порционный. | 25 | 4,34 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | - | 0,11 | 2,4 | 3 | - | - |
|  | Итого |  | 26,85 | 21,49 | 111,90 | 736,85 | 0,23 | 18,96 | 0,08 | 1,30 | 233,71 | 339,50 | 98,50 | 5,21 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2-ой деньзавтрак |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| ТК | Гуляш из мяса курицы | 80/30 | 13,8 | 20,2 | 5,1 | 260,2 | 0,308 | 1,012 | - | 2,86 | 22 | 141,482 | 24,629 | 2,431 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14.82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,50 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,012 | 80 | - | 0.76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,634 |
|  | Итого |  | 31,49 | 29,72 | 137,41 | 933,06 | 0,61 | 101,27 | 0,00 | 9,96 | 97,90 | 409,97 | 194,53 | 10,53 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3-ий деньзавтрак |
| ПР | Творог с мягким наполнителем | 100 | 7,68 | 3,04 | 10 | 97,84 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,08 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,02 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,14 | 16,89 | 2,7 | 223,58 | 0,1 | 0,26 | 0,32 | 0,75 | 103 | 255,77 | 16,13 | 2,63 |
| ТК | Чай. | 200 | 0,100 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
|  | Итого |  | 30,38 | 44,4 | 202,61 | 669,9 | 0,298 | 3,76 | 0,324 | 1,52 | 166,79 | 383,96 | 58,71 | 6,72 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4-ый деньзавтрак |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,08 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,02 |
| ТК | Шницель рыбный | 80 | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| ТК  |  Рис отварной. | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,025 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 4,34 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | - | 0,11 | 2,4 | 3 | - | - |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Итого |  | 24,5 | 22,53 | 129,18 | 803,38 | 0,189 | 17,5 | 0,08 | 8,22 | 110,99 | 286,29 | 103,39 | 6,12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5-ый деньзавтрак |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,08 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,02 |
| 15 | Сыр российский (порционный) | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| ТК | Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 | 0,14 | 0,2 | - | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,08 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Итого |  | 25,84 | 20,61 | 99,62 | 742,53 | 0,39 | 39,0 | 0,04 | 3,63 | 226,68 | 328,44 | 84,02 | 6,29 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6-ой деньзавтрак |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 71 |  Запеканка из творога с молоком сгущенным. | 150 /20 | 0,08 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,02 |
| 309 |   |  | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ТК |   |  | 13,8 | 20,2 | 5,1 | 260,2 | 0,308 | 1,012 | - | 2,86 | 22 | 141,482 | 24,629 | 2,431 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР |   |  | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 4,34 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | - | 0,11 | 2,4 | 3 | - | - |
| 377 | Какао. | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Итого |  | 27,47 | 31,4 | 107,36 | 809,53 | 0,182 | 16,31 | 0,04 | 5,33 | 84,38 | 254,06 | 76,42 | 6,77 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 7-ой деньзавтрак |
| ПР |  Каша манная молочная. |  150 | 7,68 | 3,04 | 10 | 97,84 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ТК | Колбаса П/К.  | 25 | 9,2 | 17,07 | 7,17 | 176 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| 302 |  Хлеб пшеничный. |   | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ТК |  Чай. | 200 | 0,100 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
|  |   |   | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 67,2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ПР |   |   | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
|  | Итого |  | 30,24 | 27,46 | 134,25 | 838,21 | 0,254 | 2,13 | 0,034 | 1,75 | 57,44 | 295,36 | 154,59 | 6,32 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8-ой деньзавтрак |
| 71 |  Творог с мягким наполнителем. |  100 |  7,68 |  3,04 |  10 |  97,84 | 0,012 |  - | - |  - | - | - | - | - |
| ТК  | Каша рассыпчатая гречневая. | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,025 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| ТК |  Бефстроганов из куриного филе. | 80 | 7,76 | 7,21 | 8,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР | Пряник.  | 50 |  0.96 |  0,56 |  15,54 |  67,2 | - | - | - | - | - | - |  - |  - |
| 283 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,012 | 80 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,634 |
|  | Итого |  | 19,13 | 13,782 | 126,44 | 703,97 | 0,902 | 82,37 | 0,04 | 5,6 | 80,05 | 242,89 | 71,37 | 3,232 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9-ый деньзавтрак |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | - | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| 294 | Биточек куриный | 80 | 13,89 | 9,71 | 12,93 | 228,8 | 0,16 | 0,72 | 0,083 | 54,83 | 50,22 | 67 | 17,76 | 2,92 |
| ТК |  Картофельное пюре. | 150/10 | 5,6 | 11,77 | 26,57 | 234,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
| 379 |  Какао. | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
|  | Итого |  | 30,88 | 25,696 | 128,23 | 844,95 | 0,396 | 14,04 | 0,103 | 64,54 | 221,08 | 269,97 | 96,09 | 7,658 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10-ый деньзавтрак |
| 15 | Сыр российский (порционный) | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 168 | Каша рисовая молочная.  | 200 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,0 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 4,08 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,478 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 3 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | 0,42 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Итого |  | 15,36 | 10,385 | 93,13 | 514,08 | 0,250 | 2,935 | 0,039 | 1,195 | 169,78 | 316,47 | 156,06 | 5,968 |