

Неделя: Первая

День: Среда

Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E	
Завтрак																	
	Макаронные изделия отварные с сыром,масло сливочное	155	4,15	12,68	28,2	216,49	51	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35	
	Творог "Радужный"фруктовый	100	7,4	5,9	11,5	129		12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,95	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	105	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65	
	Итого завтрак	505	19,28	19,75	83,75	587,5		274,6	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,95	25%
Обед																	
	Салат из моркови отварной	60	0,7	0,05	6,9	63,4	118	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, 200/10	210	2,8	4,1	9,3	162,2	123	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,6	
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	3,73	7,78	29,3	142	54	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6	
	Печень тушеная в соусе	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32	132,8	115	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
	Итого обед	795	26,94	27,65	117,33	822,5		384,5	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,13	35%
Полдник																	
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16	
	Корж молочный	50	6,4	7,5	24,7	113		39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	1,2	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56	10%
	Итого день	1675	53,92	55,3	234,58	1645		769,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,64	70%

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет. экв /сут)	C	E		
Завтрак																		
	Запеканка творожная с морковью, повидло 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,85		10%
Обед																		
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	138	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,9		
	Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками, 200/10	210	2,1	2,2	22,6	87,2	41	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8		
	Чахохбили	105	14,86	10,34	20,1	192	20	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3		
	Рис припущенный с овощами	150	4,78	7,78	26,27	237,94	56	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6		
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	775	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,53		35%
Полдник																		
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Пирожное "Полет"	48	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	1,2		
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56		10%
	Итого день	1648	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,94		70%

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рег.экв/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное 250/5	255	6,52	4,78	37,02	186,84	2	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3		
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1		
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,29		25%
Обед																		
	Салат из квашенной капусты	60	0,6	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	2,7		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,3	6,3	26,46	180,24	34	97,3	0,2	14,9	146,9	0,1	0,19	83	0,5	0,3		
	Гуляш мясной	100	11,84	16,57	36,9	234,7	77	191,33	1,8	15,65	84,87	0,1	0,02	122	0,1	0,33		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	1,6		
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27		
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,46		35%
Полдник																		
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Булочка "Веснушка"	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6		
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96		10%
	Итого день	1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,71		70%

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная, молоко сгущенное 200/50	250	15,23	19,23	67,7	410,6	8\1	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,31	175	14,97	1,56	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,08	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,21	25%
Обед																	
	Салат картофельный с огурцами	60	1,33	3,95	4,3	46,8	37	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	1,8	
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами, 200/30	230	8,26	7,01	13,1	135,6	90	61,1	0,2	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8	
	Бефстроганов из мяса	100	9,8	8,2	15,33	179,44	72	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	0,07	
	Рис припущенный	150	3,78	7,78	49,3	242	54	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6	
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	150	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,03	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27	
	Итого обед	810	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4	35%
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Бисквитное"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26	
	Итого полдник	425	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42	10%
	Итого день	1735	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,63	70%

неделя: Вторая

День:пятница

Вариант:№11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E		
Завтрак																		
	Омлет натуральный, масло сливочное,180/10	190	13,62	19,13	47,25	388,5	125	239,3	2,24	33,1	196,1	0,19	0,25	140	6,57	0,66		
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	12	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1		
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,41		25%
Обед																		
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	57,34	152	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	1,6		
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	116,5	128	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4		
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	259	22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,15		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15		
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,03		35%
Полдник																		
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6		
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96		10%
	Итого день	1635	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,4		70%

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, масло сливочное 250/5	255	6,34	3,95	39,29	216,93	161	205,77	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,3	
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1	
	Яйцо вареное	50	5,08	1,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	0	0,24	
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,29	25%
Обед																	
	Огурец соленый (с01.11.-01.03.),огурец свежий(с 01.09.-01.11.;с 01.03.-31.05.)	60	0,6	0,06	0,9	6	143/28	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,5	
	Свекольник, сметана 200/10	210	6,27	6,5	20,75	140,84	180	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1,15	
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,19	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,06	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	720	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,68	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Майская"	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96	10%
Итого день		1660	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,93	70%

Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E
Завтрак																
	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный	120	8,74	11,5	10,2	193,9	301	167,2	1,49	27	139,1	0,18	0,21	76,4	1,9	0,3
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	6,03	7,73	40,5	214,7	52	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,95
	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,9
25%																
Обед																
	Салат из моркови отварной	60	1,33	3,94	5,52	50,9	118	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	1,2
	Суп из овощей	200	3,2	3,3	11,2	101,3	40	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	1,4
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1
	Рис припущенный,масло сливочное150\5	155	2,96	9,16	31	197,74	54	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	785	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,38
35%																
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,26
	Итого полдник	430	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
10%																
	Итого день	1745	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,7
70%																

Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	1,46	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,11	25%
Обед																	
	Морская капуста, тушенная с овощами	60	0,86	5,22	7,87	44,34	17	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,9	
	Суп картофельный с бобовыми\горохом\	200	2,9	2,8	15,3	150,1	47	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3	
	Рагу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,73	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Слойка кондитерская	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96	10%
	Итого день	1585	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,8	70%

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	7,92	8,8	17	73,4	22	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,8	
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	7,78	20,5	242	52	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,2	155,2	105	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,05	25%
Обед																	
	Салат "Степной"	60	1,3	3,1	3,5	46	147	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	1,5	
	Суп картофельный с крупой	200	5,5	6,44	17,1	128,1	38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	1	
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,37	
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,6	35%
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42	10%
	Итого день	1585	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,07	70%

неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Биточки мясные, соус томатный 90\30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	111	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	0,93		
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 150/5	155	3,67	5,9	31,9	210,11	60	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6		
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,18		25%
Обед																		
	Салат из свеклы с сыром	60	1,39	5,16	12,11	51,1	141	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	1,02		
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 200/10	210	3,3	4,7	11,8	128,3	36	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	1		
	Поджарка из рыбы	120	11,2	8,71	24,76	210,44	129	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8		
	Картофельное пюре	150	7,1	8,5	30,6	202,1	53	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,9		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,05	27,6	114,8	113	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,25		35%
Полдник																		
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Пирожное "Песочное кольцо"	48	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26		
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42		10%
	Итого день	1693	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,85		70%