

Утверждаю
Руководитель

(подпись)



Макарова С.И.

(расшифровка подписи)

22.12.2021год

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
539	Каша гречневая молочная	150	3,38	3,26	24,4	140,46	0,09	0	0	0,1	17,9	73,54	107,9	1,1
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,04	16,25	50,39	383,97	0,117	0,11	0,1	0,7	164,65	84,51	238,2	2,75

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,012	0,52	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
316	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	4,23	13	97,43	0,03	1,6	0	0,64	45,6	34,2	160	0,08
736	Бифстроганов	40/40	12,04	10,04	4,7	157,32	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	20	144	0,15
440	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	13	121,44	0,05	25,6	0	1,5	87	33,2	60	1,2
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
912	Банан	200	3,0	1,0	42,00	192,00	0	20,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	0	0	0,64	10,7	2,64	51,4	0,8
			24,06	26,42	143,71	819,36	0,162	52,16	0,02	3,71	235,89	103,2	457,1	3,71

завтрак

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
588	Омлет натуральный, запеченный	140	14,47	9,2	2,24	149,64	0,01	1,2	0,01	0,65	183,7	62,4	290	1
424	Зеленый горошек отварной (консерв.)	40	1,28	0,08	16,4	71,44	0,05	4	0	0	8	8	24,8	0,32
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1221	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			19,13	19,84	57,63	485,6	0,1	5,8	0,15	1,17	235,4	78,64	406,8	2

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
157	Салат с сыром	60	8,68	15,48	7,46	203,88	0,35	0,25	0,75	1,56	289,4	46,81	198,4	0,48
347	Суп-лапша домашняя (с курицей)	250/20	2,69	2,84	25,14	136,88	0,06	0,21	0,24	0,45	48,9	4,21	82,1	0,86
537	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	0,18	0	0,2	0,55	12,98	67,5	208,5	0,95
850	Оладьи из печени	80	14,02	11,32	9,34	195,32	0,22	6,5	0,03	0,15	34,08	15,84	220,2	1,14
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витами.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
			35,01	36,01	125,58	966,45	1,55	32,76	1,22	4,86	434,46	145,66	756,8	5,36

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
103	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	14	42	0,6
841	Котлета мясная (говядина)	80	11,36	9,12	5,25	148,52	0,03	0	0	0,56	21	26	146	1,1
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,4	22,58	40,26	433,86	0,23	27,8	0,1	1,38	98,65	53,39	327	4,18

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
139	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	0,82	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
266	Борщ с картофелем и фасолью (с мясом)	250	6,76	10,94	27,55	235,7	0,06	1,31	0	0,04	63,48	6,12	129	0,42
893	Плов из птицы	200	9,8	15,01	25,69	277,05	0,06	1,01	0,05	0,97	192,5	13	198,4	0,05
1233	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
			19,62	30,37	105,01	771,85	0,852	29,54	0,31	3,87	289,38	32,19	379,1	2,32

ДЕНЬ 4

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
570	Макаронные изделия с сыром	180	10,6	5,98	34	232,22	0,01	0	0,3	0,99	230,9	0,86	171,6	0,06
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
1203	Джем (повидло)	18	0,07	0	11,7	47,08	0	0,09	0	0	2,52	1,26	1,62	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,45	6,94	86,29	461,42	0,73	24,09	0,3	3,14	253,07	15,26	238,2	2,9

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1003	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	8,4	14,44	0,36
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,12	1,23	0,2	0,9	35,52	34,14	92,46	0,48
669	Котлета рыбная	80	10,64	5,76	9,67	133,08	0	0,22	0,05	0,24	147	1,09	135,5	0,08
944	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1119	Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Банан	200	3,0	1,0	42,00	192,00	0	20,00	0	0	0	0	0	0
			22,46	15,86	121,63	722,1	0,322	41,85	0,29	1,82	279,42	55,18	362	2,72

ДЕНЬ 5

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
364	Суп молочный с крупой	200	4,4	3,76	15,84	114,8	0,06	0,64	0,02	0,2	118,4	18,4	154,6	0,4
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,02	14,94	50,75	373,54	0,12	1,24	0,09	0,768	301,82	20,66	287	1,66

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
132	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	3,6	44,22	0,01	8,1	0	0,12	30,6	9,6	18	0,72
307	Суп картофельный с макар., изд(с мясом)	200/10	5,12	7,83	25,87	194,43	0,05	0,83	0	0,4	47,72	37,66	128,5	0,88
634	Рыба припущенная в молоке	80	12,96	0,88	1,13	64,28	0,08	0	0,02	0,24	37,6	3,44	144	0,72
934	Рис отварной	150	3,6	5,25	35,26	202,69	0,03	0	0	1,5	15	1,64	76,5	0,99
1235	Напиток из плодов шиповника (сухих)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	25	0	0,8	14	4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
			25,04	17,86	112,7	711,7	0,99	33,93	0,02	5,01	152,92	65,24	387,4	5,16

ДЕНЬ 6

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe

		ии												
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
905	Биточки рубленые из птицы паровые с соусом сметанным	80/25	14,8	5,76	5,44	132,80	0,04	1,17	0,06	0,73	50	30	164,5	1,12
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			23,52	23,55	51,88	513,55	0,217	16,88	0,2	1,53	236,75	48,72	378,8	3,77

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	2,4	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
261	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4	17,31	114,24	0,07	1,2	0,01	0,85	69	25	196	1
848	Тефтели мясные (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	117,6	0,07	85,8	0,32
565	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	32,45	192,56	0,02	0	0,06	0,9	10,5	9	37	0,9
1110	Компот из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	27,5	110,92	0,02	26	0	0,4	18	2,4	18	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Банан	200	3,0	1,0	42,00	192,00	0	20,00	0	0	0	0	0	0
			21,5	17,76	132,09	777,2	0,18	32	0,07	2,99	230,9	46,27	368,4	3,3

ДЕНЬ 7

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
551	Запеканка рисовая с творогом	200	11,2	4,2	50	282,6	0,06	0	0,04	3	74	40	186	1
1044	Соус сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,06	0	0,004	0,06	4,2	0,9	6,9	0,03
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,12	16,16	85,75	552,92	0,18	0,6	0,114	3,574	261,62	43,16	325,3	2,29

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,012	0,52	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
287	Суп с рыбными консервами	200/20	4,89	6,72	9,47	117,92	0,1	0,91	0,02	0,04	45,3	18,8	176,5	0,03
906	Котлета рубленая (птица), запеченная с соусом молочным	80	15,18	14,82	13,8	249,3	0,06	1,16	0,02	1,44	165,6	30	56,26	1,12
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1119	Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
			26,24	30,75	110,67	776,83	1,062	43,99	0,08	4,54	321,09	78,65	376,9	4,88

ДЕНЬ 8

завтрак

№	Прием пищи,	Мас	Пищевые вещества	ЭЦ	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-----	------------------	----	--------------	--------------------------

рец.	наименование блюда	са порции				(ккал)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
539	Каша овсяная молочная	150	3,62	6	22,2	157,28	0,09	0	0	1,2	34,5	43,5	126	1,2	
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8	
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,4	2	8,7	1,24	45	0,68
			5,8	14,56	48,19	347	0,11	0	0,06	1,7	2	49,15	49,14	181	2,68

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
105	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	35,4	0,01	3,3	0	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
300	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	97,94	0,11	0,68	0	0,4	45,7	28,5	69,5	0,07
820	Жаркое по-домашнему	200	10,71	14,67	22,2	263,67	0,16	9,2	0	0,6	282	44	188	0,16
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Банан	200	3,0	1,0	42,00	192,00	0	20,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			19,47	25,17	120,1	787,81	0,34	34,98	0	3,1	393,3	85,34	354,9	2,07

ДЕНЬ 9

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1003	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	0	0,7	14	20	26	0,9	
588	Омлет натуральный, запеченный	140	14,47	9,2	2,24	149,64	0,01	1,2	0,01	0,65	183,7	62,4	290	1	
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0	
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,4	2	8,7	1,24	45	0,68
			17,75	17,96	18,1	305,04	0,09	28,4	0,07	1,8	7	212,35	88,04	371	3,38

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91	0,04	0,73	0,01	0,38	20,4	12,45	35,2	0,68
297	Рассольник ленинградский	200	2	2	21,2	110,8	0,08	1,2	0,08	0,06	45	33	154,4	0,06
640	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	16,23	10,01	17,64	225,57	0,14	6,28	0,01	0,8	268,48	13,1	283,1	0,01
1120	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный		1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			23,29	16,88	104,83	731	1,0	34,01	0,1	3,81	362,58	70,69	542,1	2,88

ДЕНЬ 10

завтрак

№	Прием пищи,	Мас	Пищевые вещества	ЭЦ	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-----	------------------	----	--------------	--------------------------

рец.	наименование блюда	са порции	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
848	Тефтеля (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	17,6	0,07	158,6	0,32
445	Рагу из овощей	150	3,05	6,48	20,6	152,92	0,07	41	0	1,6	136,4	29,22	141,8	0,19
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,82	23,02	49,58	460,78	0,12	43,4	0,06	2,68	168,65	34,93	355,4	1,99

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
95	Салат яичный	60	4,43	8,84	5,89	120,84	0,027	1,6	0,08	1,7	84,31	7,32	41,84	0,98
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,01	1,23	0,02	0,9	35,52	34,14	92,46	0,48
736	Бефстроганов	40/40	12,04	10,04	4,7	157,32	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	20	144	0,15
944	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1235	Напиток из плодов шиповника (сухих)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	25	0	0,8	14	0,04	2	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
			25,68	28,72	91,06	743,16	1,017	70,07	0,16	5,57	212,23	78,15	382,70	3,93