Примерное меню 1 день

№Рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009	**ЗАВТРАК**													
66	Котлета из говяд.	120	17.4	14.3	15.4	262	0.06	0.06	3.11	3.75	41.72	168.14	33.19	1.71
137	Вермишель отварн.	200	7,3	5,6	44,5	20,2	0,09	0,00	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
151	Соус смет с том.	50	0,7	2,0	2,8	32	0,01	0,28	6,75	0,12	9,11	9,01	1,86	0,08
184	Чай с/с	200	0,2	0,0	13,7	53	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4
Доп.	Хлеб пшенич. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	133,5	0,04	3,03	20	0	44,67	69	58,4	1,385
Доп.	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	0,02	5	0,06	0,2	23,00	42,00	14,00	0,60
	Обед													
39	Суп лапша с курой	250	9,1	8,8	11,1	114,68	0,16	8,325	3	1,23	18,42	94,7	28,88	1,214
88	Котлета филе курин.	100	20,2	24,9	12,8	357	0,15	0,75	64,9	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
117	Рис рассыпчатый	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
149	Соус томат.	50	0,5	2,2	3,0	34	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
195	Компот из с/ф	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
доп	Фрукты (яблоко)	200	0,6	-	20,4	82,8	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб пшен. (витам.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,04	15	0,3	0,3	24	16,5	13,5	3,3
доп	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,05	0	0,01	0,41	41,45	29,25	6,30	0,50
	Итого за день		76,28	69,98	300,42	1852,28								

Примерное меню 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009г.	**ЗАВТРАК**													
83	Печень по строган.	160	26.3	19.6	4.5	300	0.33	16.5	10338	6.79	26.84	456.8	29.21	9.88
113	Греча отварная	200	10.9	8.9	43.9	303	0.23	1.30	45.23	1.49	81.26	285.26	200.86	6.09
Доп	Свеж.огурец	30	0,21	-	0,84	4,17	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
195	Компот из с/ф (витам.)	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.80	0.00	0.04	70.93	63.51	45.68	1.44
Доп	Хлеб пшен. витамин.	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	3,03	20	0	44,67	69	58,4	1,385
	Обед													
40	Суп карт. Горох на м/к бул	250	6,3	7,10	16,56	139,95	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,5	1,19
52	Припущенная рыба из горбуши	100	23,5	7,0	0,4	158	0,18	0,62	21,90	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
94	Картоф. пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
3	Салат св.кап.	80	1,5	3,8	7,4	67	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	0,49
196	Компот св.яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
Доп	Хлеб пшен. витамин.	70	5,81	0,94	33,07	158,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб ржан.	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8	0,4	90,99	47,08	3,33	132,38	648,43	138,09	70,34
	Итого за день		89,26	55,28	279,68	1933,12								

Примерное меню 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009	**ЗАВТРАК**													
25	Салат из св.помид	100	0,9	4,	4,4	58	0,03	6,9	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	0,63
86	Куры отварные	70	16,6	14,0	0,3	193	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31
114	Перловка рассыпч.	200	5,6	5,9	35,9	223	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
630	Чай с молоком	200	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
1	Бутерброд с сыром	75	8,4	4,3	26,4	181	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
	Обед													
43	Суп крест. На м/к булл.	250	2.4	6.4	11.7	115	0.03	6.01	9.00	2.44	28.69	51.33	12.88	0.46
71	Тефтели в соусе	200/50	24.4	34.6	27.4	518	0.06	0.79	10.04	0.00	54.16	212.41	42.90	1.84
101	Рагу овощное	250	4.8	12.4	21.9	219	0.06	11.90	15.93	4.72	54.32	72.83	37.44	1.16
194	Компот из апельсин	200	0,5	0,1	31,3	124	0,02	13,2	0,00	0,11	17,25	11,01	6,22	0,22
Доп	Фрукты	200	0,6	-	20,4	62,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб пшен. витамин.	70	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
172	Шанежка наливная	90	6,4	5,9	36,00	225	0,07	0,01	21,43	0,94	28,11	59,57	9,52	0,70
	Итого за день	-	84,95	88,35	253,65	2087,3								

Примерное меню 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009	**ЗАВТРАК**													
9	Салат свеж.огурец	100	0.8	4.5	3.0	55	0.02	3.84	0.00	2.31	20.49	37.25	11.69	0.53
58	Тефтели рыбные	120/50	16.3	14.0	18.3	265	0.09	0.35	16.32	0.00	33.38	105.52	25.27	0.89
92	Картоф. отварной	230	4.5	4.8	31.9	193	0.14	1.96	29.5	0.30	20.41	116.11	45.71	1.80
199	Напиток из шиповника	200	0.6	0.3	27.0	111	0.05	80.0	0.0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.57
Доп	Хлеб пшен. витамин.	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	Обед													
34	Борщ св. капусты	250	1.9	5.5	12.0	105	0.04	7.95	26.7	0.26	37.04	48.1	20.97	0.97
85	Сосиски отварная	100	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0,0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
95	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	0,07	32,96	0,0	3,43	102,6	79,53	39,26	1,51
39	Салат картоф. + зел горошек	80	2,6	8,0	7,4	113	0,07	2,53	12,0	3,66	12,59	53,13	14,64	0,62
195	Компот из с/ф (с вит.)	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,80	0,0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
Доп	Хлеб ражан.	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8								
	Итого за день		90,04	65,64	239,91	1740,1								

Примерное меню 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009	**ЗАВТРАК**													
143	Омлет натур.	130	10,78	23,3	10,73	189,6	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
143	с зел. горош.	60	2,0	-	2,7	13,9	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
185	Чай с молоком	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	9.0	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
Доп	Хлеб пшен. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Сыр	20	5,36	5,46		77,2	0,15	2,98	32,7	1,28	168,87	214,09	49,93	3,94
	Обед													
36	Рассольник ленингр.	250	2,4	5,7	15,7	126	0,07	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
56	Котлета рыбная	120	17.9	13.6	15.5	258	0.13	0.18	11.92	6.0	50.03	180.15	33.95	180.1
94	Картоф. пюре	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	30.18	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39
Доп	Св. помидор	50	0,18	-	1,74	7,62	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
195	Компот с/ф (витам.)	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.8	0.0	3.75	70.93	63.51	45.68	1.44
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	200	0,6	-	20,4	82,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за день		51.37	57.01	174.92	1306.62								

Примерное меню 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009г.	**ЗАВТРАК**													
85	Сосиски отварные	100	8,4	17.6	0.7	195	0.02	0.0	14.3	0.55	22.64	122.76	13.18	1.59
96	Морковь туш. с рис	230	4,1	11,7	39,1	280	0,08	2,45	55,0	0,8	33,6	111,81	57,35	1,13
185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Доп	Батон иодирован.	30	2,49	0,39	14,43	68,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Доп	Хлеб пшеничн. (витам.)	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Сыр	20	3,45	4,35	0,3	54,0	0,02	0,02	7,5	0	12	8,25	6,75	1,65
	Обед													
6	Салат летний	100	2,3	8,6	4,2	103	0,02	6,95	12,0	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
38	Суп карт.макар.изд. тушен.	250	3,3	3,1	22,6	134	0,1	6,6	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
55	Рыба в яйце	100/40	24,8	15,3	4,8	256	0,14	0,28	17,04	0,0	17,51	168,85	20,68	0,58
466	Рис рассыпчатый.	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
Доп	Хлеб ржан.	45	3,29	0,49	34,86	149,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Фрукты	200	0,6	-	20,4	82,8	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
195	Компот с с/ф	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0,0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
181	Кефир	200\10	5,6	0,1	16,4	91	0,27	0,56	0,0	0,0	222,02	165,3	26,1	0,2
	Итого за день		68,49	69,49	267,31	1957								

Примерное меню 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009	**ЗАВТРАК**													
22	Салат карт с зел.гор.	80	2.6	8.0	7.4	113	0.07	2.53	12.0	3.66	12.59	53.13	14.64	0.62
147	Сырники из творога	150	21,8	24,3	27,2	413	0,05	0,1	72,8	0,03	188,65	248,34	28,95	0,79
152	Соус мол.сладкий	50	1,0	2,6	3,1	40	0,01	0,13	13,53	0,09	27,07	21,86	3,39	0,05
183	Молоко натур.	200	5,8	6,5	9,0	116	0,06	1,1	37,98	0,21	222,82	165,21	25,7	0,18
Доп	Хлеб пшен. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,0	0,8	0,0	0,1	98,3	53,2	11,4	0,9
	Обед													
19	Салат свекл.яблоко	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0,0	0,11	20,83	21,95	12,11	1,2
43	Суп крест.со сметан.	250	2,4	6,4	11,7	115	0,03	6,01	9,0	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46
75	Голуб. ленив. в том.соусе	100/40	8,3	6,5	7,7	122	0,02	0,97	9,75	0,09	25,45	71,18	18,88	0,85
113	.Греча рассыпч.	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
199	Напиток шиповн.	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	80,0	0,0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
	Итого за день		62,76	71,79	196,42	1669,4								

Примерное меню 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009г.	**ЗАВТРАК**													
52	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158	0,18	0,62	21,9	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
137	Вермишель отварн.	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
152	Соус молочный	50	1,0	2,6	3,1	40	0,01	0,13	13,3	0,09	27,07	21,86	3,39	0,05
8	Салат св.помидор	80	0,7	3,2	3,5	47	0,03	5,52	0,0	0,37	11,31	19,35	10,49	0,5
188	Кофейн.напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,12	0,52	18,0	0,1	106,0	78,3	12,18	0,13
Доп	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Доп	Масло сливоч.	5	0,03	4,1	0,045	37,4	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
	Обед													
5	Салат св. капуст.ябл.	100	1,6	8,6	4,2	103	0,02	6,95	12,0	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
42	Суп из овощей с зел.гор.	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
67	Котлета Здоровье	100	15,0	12,3	7,0	200	0,16	0,55	35,76	0,41	40,13	163,75	31,28	1,67
98	Свекла тушенная	230	13,4	12,7	53,0	371	0,03	7,65	31,21	0,27	80,86	93,06	47,11	3,11
194	Компот из апельсин	200	0,5	0,1	31,3	124	0,01	13,2	0,0	0,11	17,25	11,01	6,22	0,22
Доп	Хлеб пшеничн. (вит.)	70	5,81	0,94	13,67	158,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
181	Кефир	200\10	5,6	0,1	16,4	91	0,27	0,58	0,0	0,0	222,02	165,3	26,1	0,2
	Итого за день		86,63	64,93	228,945	1913,3								

Примерное меню 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009г.	**ЗАВТРАК**													
12	Морковь тертая с яблоком	100	0,7	4.7	6.5	71	0.03	1.68	0.0	0.24	14.65	26.41	18.44	0.63
145	Запеканка творожная с манной крупой	100/25	18.9	14.0	29.6	316	0.32	0.49	82.0	0.05	219.83	239.98	30.55	0.58
Доп	Молоко сгущённое	50	2,16	2,55	0,54	94,5	0,04	16,92	0,27	0,70	62,58	37,91	19,0	0,78
184	Чай с/с	200	0,2	0,0	13,7	53	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,04
Доп	Хлеб пшен.витам.	50	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,00	0,00	0,28	27,90	19,50	4,20	0,33
	Обед													
15	Салат витам.	100	1,5	4,6	10,8	89	0,02	5,04	0,0	1,88	34,52	30,16	18,26	0,9
37	Рассольник домаш	250	2,4	5,7	13,9	118	0,07	10,51	26,7	0,26	31,28	62,25	24,84	0,93
63	Гуляш из говяд.	100	13,7	13,4	2,8	187	0,08	0,33	0,0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
94	Картоф.пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,14	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
199	Напиток из шиповн.	200	0,6	0,3	27,0	111	0,05	80,0	0,0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
Доп	Хлеб пшеничн.(вит.)	70	5,81	0,94	33,6	158,9	0,02	16,92	0,27	0,70	62,58	37,91	19,09	0,78
	Итого за день		53,39	53,04	184,58	1475,2								

Примерное меню 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2009г.	**ЗАВТРАК**													
143	Омлет натур.зел.горош.	150/5	12.0	15.9	3.4	204	0.28	0.41	84.62	0.77	74.18	164.36	17.11	1.76
191	Какао на натур.молоке	200	3.6	3.6	22.8	135	0.13	0.52	18.0	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
Доп	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,30	1,30	0,24	1,09	282,84	243,93	67,29	0,33
Доп	Сыр	15	3,45	4,35	0,3	54,0	0,02	0,80	0,70	0,00	34,80	29,80	21,00	1,65
Доп	Масло	5	0,03	4,1	0,045	37,4	0,52	10,74	1,12	4,45	491,59	518,63	152,92	0,25
	Обед													
23	Салат Степной	100	1,5	6,0	7,3	89	0,05	4,26	0,0	0,17	17,05	44,0	18,46	0,56
47	Уха из рыбы	250/30	5.2	3.3	13.8	107	0.05	1.92	12.33	0.47	12.59	48.83	9.36	0.7
91	Суфле из кур	70	9,0	13,9	2,8	173	0,08	0,14	51,62	0,42	30,29	90,03	10,17	0,8
102	Рагу овощное	250	4,5	12,5	21,4	216	0,07	11,9	15,93	4,69	49,81	63,42	34,3	1,11
195	Компот из с/ф	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,8	0,0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
Доп	Хлеб пшенич.(вит.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,01	9,98	0,01	0,08	4,00	2,60	2,20	0,78
182	Кефир жирный	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,27	0,56	24,0	0,0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого за день		56,31	70,72	182,555	1576,1								