

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650	106,200	1,960	496,100	33,800	0,000	0,000	0,000	0,000	38,100	0,074	0,233	11,500	0,202	102/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,603	3,269	40,146	212,607	195,766	1,127	104,306	28,940	0,000	0,000	0,000	0,000	24,292	0,040	0,072	0,000	0,000	171/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		970	31	30	92	767	532	9	1534	108	0	0	0	0	117	0	0	48	5	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 2	Перец болгарский (порционно)	100	1,300	0,100	4,900	26,000	19,750	0,645	163,450	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	8,100	0,090	0,080	20,000	0,250	27/2005
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,818	5,150	8,940	90,670	44,980	0,743	366,650	33,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,600	0,052	0,064	30,045	0,203	88/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	117,792	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	528/1994
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,250	0,120	36,700	4,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,005	0,003	0,050	0,001	128/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		1050	18	25	79	613	320	7	2015	166	0	0	0	0	99	0	0	94	6	0

Неделя 1, день1



Неделя 1, день2



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	L, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,768	7,099	10,221	116,700	65,870	0,899	333,630	19,050	0,000	0,000	0,000	0,000	24,380	0,093	0,093	11,950	0,531	40/2005
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250	83,759	1,228	356,791	17,776	0,000	0,000	0,000	0,000	19,415	0,081	0,089	9,837	0,020	228/2020
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	15,508	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,569	5,042	287,118	16,524	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005
	Комлот из яблук	200	0,160	0,160	27,872	114,560	5,900	1,010	112,100	14,480	0,000	0,000	0,000	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		1050	31	38	111	905	607	15	1575	111	0	0	0	0	223	2	1	56	11	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	L, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	Винегрет овощной	100	1,522	10,780	7,791	129,194	44,573	0,751	236,330	20,446	0,000	0,000	0,000	0,000	18,467	0,040	0,060	9,651	0,208	67/2005
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625	63,550	0,985	475,800	15,200	0,000	0,000	0,000	0,000	24,050	0,066	0,118	16,500	0,202	103/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	81,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32920-14
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		888	28	38	100	853	407	10	1677	87	0	0	0	0	115	0	0	42	6	0



Неделя 1, день 3



Неделя 1, день 4

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 5	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,774	5,120	12,295	103,385	49,565	1,130	352,760	38,395	0,000	0,000	0,000	0,000	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316	226,424	3,350	975,890	23,190	0,000	0,000	0,000	0,000	47,560	0,208	0,200	25,281	0,004	259/2005
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,060	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,000	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	648/1994
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86
Итого завтрак:		858	21	26	66	583	325	5	1591	98	0	0	0	0	91	0	0	64	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934	43,414	0,500	231,200	21,915	0,000	0,000	0,000	0,000	20,918	0,050	0,055	8,709	0,502	39/2005
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585	72,024	0,981	477,976	21,558	0,000	0,000	0,000	0,000	25,485	0,066	0,107	16,552	0,203	96/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128,748	108,208	0,460	155,266	50,884	0,000	0,000	0,000	0,000	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	234/2005 330/2005
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,030	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		1060	24	27	112	827	342	6	1300	143	0	0	0	0	93	0	0	39	6	0
Итого в среднем за 1-ю неделю:		979	25	31	93	758	422	9	1615	119	0	0	0	0	123	1	0	57	6	0

Неделя 1, день 5



Неделя 1, день 6

