

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	58,00	9,60	123,20	1,4
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>14,76</b>	<b>15,28</b>	<b>42,92</b>	<b>350,00</b>	<b>0,88</b>	<b>118,30</b>	<b>1,30</b>	<b>263,00</b>	<b>179,80</b>	<b>608,50</b>	<b>7,86</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.9а МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	106,10	70,80	269,40	2,7
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	21,00	28,20	94,80	2,34
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>26,14</b>	<b>28,92</b>	<b>75,74</b>	<b>649,40</b>	<b>0,71</b>	<b>98,50</b>	<b>3,10</b>	<b>421,10</b>	<b>307,70</b>	<b>787,70</b>	<b>17,74</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
51бшк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>50,00</b>	<b>53,16</b>	<b>150,42</b>	<b>1243,40</b>	<b>1,68</b>	<b>218,20</b>	<b>4,44</b>	<b>930,10</b>	<b>515,50</b>	<b>1600,44</b>	<b>26,13</b>

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	129,80	90,30	201,90	2,7
6.4.1скур	Цукаты ( апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>14,66</b>	<b>9,48</b>	<b>51,84</b>	<b>457,30</b>	<b>0,33</b>	<b>70,90</b>	<b>0,05</b>	<b>247,00</b>	<b>125,20</b>	<b>320,90</b>	<b>4,59</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	80	0,90	10,10	6,40	120,00	0,20	74,40	0,00	232,30	136,60	254,20	12,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	90,20	76,00	144,00	1,4
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	14,60	21,90	146,00	0,4
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	14,00	9,80	45,50	0,77
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>24,62</b>	<b>20,16</b>	<b>81,34</b>	<b>607,50</b>	<b>0,98</b>	<b>121,20</b>	<b>0,26</b>	<b>487,00</b>	<b>298,80</b>	<b>693,30</b>	<b>16,47</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
51бшк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,40</b>	<b>8,44</b>	<b>35,24</b>	<b>254,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>243,60</b>	<b>31,60</b>	<b>196,40</b>	<b>0,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			<b>48,68</b>	<b>38,08</b>	<b>168,42</b>	<b>1318,80</b>	<b>1,42</b>	<b>193,50</b>	<b>0,35</b>	<b>977,60</b>	<b>455,60</b>	<b>1210,60</b>	<b>21,50</b>

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	227,30	20,40	166,60	1,3
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>16,90</b>	<b>11,60</b>	<b>81,00</b>	<b>499,50</b>	<b>0,32</b>	<b>26,30</b>	<b>0,02</b>	<b>1246,30</b>	<b>919,40</b>	<b>1863,10</b>	<b>168,15</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	152,95	93,10	280,14	3,99
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	56,00	53,30	126,70	2,80
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	69,80	41,70	81,60	2,7
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы ( минтай) паровое	90	16,00	4,80	4,20	126,00	0,10	0,80	0,10	82,30	61,80	299,70	1,4
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,95
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>32,43</b>	<b>26,80</b>	<b>84,79</b>	<b>725,00</b>	<b>1,09</b>	<b>184,00</b>	<b>4,52</b>	<b>397,75</b>	<b>278,30</b>	<b>870,24</b>	<b>13,54</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>7,80</b>	<b>11,80</b>	<b>36,40</b>	<b>282,40</b>	<b>0,11</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>244,80</b>	<b>34,60</b>	<b>199,20</b>	<b>0,54</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			<b>57,13</b>	<b>50,20</b>	<b>202,19</b>	<b>1506,90</b>	<b>1,52</b>	<b>221,70</b>	<b>4,58</b>	<b>1888,85</b>	<b>1232,30</b>	<b>2932,54</b>	<b>182,23</b>

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	151,00	14,20	176,00	1,5
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>16,06</b>	<b>12,51</b>	<b>38,85</b>	<b>348,70</b>	<b>0,18</b>	<b>59,18</b>	<b>1,63</b>	<b>215,60</b>	<b>52,80</b>	<b>260,08</b>	<b>3,86</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	17,22	0,00	61,10	16,20	73,60	0,70
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	37,00	149,00	32,00	0,6
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>26,76</b>	<b>22,38</b>	<b>95,72</b>	<b>709,00</b>	<b>0,37</b>	<b>106,42</b>	<b>0,01</b>	<b>220,90</b>	<b>223,20</b>	<b>247,00</b>	<b>3,56</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>51,92</b>	<b>43,85</b>	<b>166,33</b>	<b>1301,70</b>	<b>0,64</b>	<b>167,00</b>	<b>1,68</b>	<b>682,50</b>	<b>304,00</b>	<b>711,32</b>	<b>7,95</b>

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	129,80	90,30	201,90	2,7
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Плоды свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	23,00	10,00	18,00	0,50
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>14,46</b>	<b>9,48</b>	<b>42,72</b>	<b>418,00</b>	<b>0,34</b>	<b>49,90</b>	<b>0,05</b>	<b>232,60</b>	<b>120,90</b>	<b>313,60</b>	<b>4,76</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.10а МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	280,30	113,70	207,10	3,80
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	28,90	30,10	197,50	1,8
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	24,50	32,90	110,60	2,73
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>29,30</b>	<b>31,84</b>	<b>80,88</b>	<b>705,80</b>	<b>1,67</b>	<b>279,90</b>	<b>4,73</b>	<b>473,70</b>	<b>251,50</b>	<b>657,60</b>	<b>13,43</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13кур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,40</b>	<b>8,44</b>	<b>35,24</b>	<b>254,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>243,60</b>	<b>31,60</b>	<b>196,40</b>	<b>0,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>			<b>53,16</b>	<b>49,76</b>	<b>158,84</b>	<b>1377,80</b>	<b>2,11</b>	<b>331,20</b>	<b>4,82</b>	<b>949,90</b>	<b>404,00</b>	<b>1167,60</b>	<b>18,63</b>

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
6.9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	7,80	14,20	123,30	0,7
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиев	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>14,76</b>	<b>13,98</b>	<b>87,62</b>	<b>538,40</b>	<b>0,34</b>	<b>20,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1014,60</b>	<b>909,20</b>	<b>1829,50</b>	<b>165,70</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.9а МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.2а МР	Ши из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.1 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	43,80	27,00	79,20	1
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	14,60	21,90	146,00	0,4
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	24,50	32,90	110,60	2,73
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>26,22</b>	<b>17,64</b>	<b>88,78</b>	<b>630,80</b>	<b>0,87</b>	<b>135,90</b>	<b>0,53</b>	<b>480,90</b>	<b>321,40</b>	<b>832,80</b>	<b>17,13</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
51бшк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	2,00	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>6,80</b>	<b>11,00</b>	<b>28,00</b>	<b>240,00</b>	<b>0,12</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>245,40</b>	<b>36,00</b>	<b>201,80</b>	<b>0,78</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>			<b>47,78</b>	<b>42,62</b>	<b>204,40</b>	<b>1409,20</b>	<b>1,32</b>	<b>168,20</b>	<b>0,57</b>	<b>1740,90</b>	<b>1266,60</b>	<b>2864,10</b>	<b>183,61</b>

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79										
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	58,00	9,60	123,20	1,4										
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90										
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,30										
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66										
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>18,16</b>	<b>15,88</b>	<b>44,72</b>	<b>391,80</b>	<b>0,16</b>	<b>9,00</b>	<b>1,31</b>	<b>163,47</b>	<b>52,81</b>	<b>314,11</b>	<b>6,05</b>										
<b>ОБЕД</b>																							
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70										
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	56,00	53,30	126,70	2,80										
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	41,30	23,70	67,80	1,8										
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	100	15,20	14,90	8,70	231,00	0,10	0,50	0,02	7,80	32,30	191,00	1,9										
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	18,90	14,60	29,70	0,5										
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	21,00	28,20	94,80	2,34										
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>31,66</b>	<b>28,53</b>	<b>83,57</b>	<b>732,10</b>	<b>0,74</b>	<b>130,38</b>	<b>0,87</b>	<b>154,80</b>	<b>166,10</b>	<b>528,38</b>	<b>10,04</b>										
<b>ПОЛДНИК 15%</b>																							
51бшк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20										
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33										
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>										
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>			<b>58,92</b>	<b>53,37</b>	<b>160,05</b>	<b>1367,90</b>	<b>0,99</b>	<b>140,78</b>	<b>2,22</b>	<b>564,27</b>	<b>246,91</b>	<b>1046,73</b>	<b>16,62</b>										

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,60	0,00	0,95	0,01
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>11,91</b>	<b>12,05</b>	<b>62,78</b>	<b>404,40</b>	<b>0,25</b>	<b>43,00</b>	<b>0,07</b>	<b>271,00</b>	<b>60,30</b>	<b>289,35</b>	<b>2,17</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
7.7а МР	Капуста белокочанная тушеная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,10	84,20	0,01	95,50	33,80	67,40	1,2
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	100	16,70	13,60	6,80	216,00	0,10	0,60	0,00	16,70	32,30	200,80	1,8
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	21,00	28,20	94,80	2,34
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	19,20	4,90	3,10	0,70
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>28,65</b>	<b>31,19</b>	<b>64,17</b>	<b>665,40</b>	<b>0,43</b>	<b>195,90</b>	<b>0,31</b>	<b>259,10</b>	<b>158,60</b>	<b>489,50</b>	<b>7,69</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,40</b>	<b>8,44</b>	<b>35,24</b>	<b>254,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>243,60</b>	<b>31,60</b>	<b>196,40</b>	<b>0,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>			<b>49,96</b>	<b>51,68</b>	<b>162,19</b>	<b>1323,80</b>	<b>0,79</b>	<b>240,30</b>	<b>0,42</b>	<b>773,70</b>	<b>250,50</b>	<b>975,25</b>	<b>10,30</b>



Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	145,40	32,90	241,40	0,03
10.10.12скур	Варенье абрикос с фруктозой	20,00	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
3.11.5скур	Печенье "Мария"	2,00	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	7,50	4,80	11	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>23,00</b>	<b>6,78</b>	<b>81,82</b>	<b>474,20</b>	<b>1,90</b>	<b>4,08</b>	<b>29,70</b>	<b>172,10</b>	<b>54,50</b>	<b>314,20</b>	<b>2,18</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,00	5,00	6,20	81,00	0,40	92,80	0,00	234,90	149,50	281,20	6,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	90,20	76,00	144,00	1,4
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	10,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	27,40	28,80	191,20	1
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>24,96</b>	<b>13,58</b>	<b>88,82</b>	<b>610,00</b>	<b>1,22</b>	<b>204,70</b>	<b>0,09</b>	<b>527,50</b>	<b>319,60</b>	<b>751,30</b>	<b>11,36</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>7,80</b>	<b>11,80</b>	<b>36,40</b>	<b>282,40</b>	<b>0,11</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>244,80</b>	<b>34,60</b>	<b>199,20</b>	<b>0,54</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>			<b>55,76</b>	<b>32,16</b>	<b>207,04</b>	<b>1366,60</b>	<b>3,23</b>	<b>220,18</b>	<b>29,83</b>	<b>944,40</b>	<b>408,70</b>	<b>1264,70</b>	<b>14,08</b>

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	151,00	14,20	176,00	1,5
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
11.1.1а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	22,80	14,40	19,20	2,76
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	14,00	9,80	45,50	0,77
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>21,60</b>	<b>19,12</b>	<b>51,60</b>	<b>463,70</b>	<b>0,17</b>	<b>10,20</b>	<b>1,41</b>	<b>262,27</b>	<b>61,21</b>	<b>376,61</b>	<b>6,72</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	69,80	41,70	81,60	2,7
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	37,00	149,00	32,00	0,6
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	24,50	32,90	110,60	2,73
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	9,60	5,40	6,60	1,4
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>23,30</b>	<b>24,67</b>	<b>79,31</b>	<b>634,50</b>	<b>0,63</b>	<b>55,78</b>	<b>6,64</b>	<b>205,70</b>	<b>268,50</b>	<b>301,38</b>	<b>8,83</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
51бшк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			<b>54,00</b>	<b>52,75</b>	<b>162,67</b>	<b>1342,20</b>	<b>0,90</b>	<b>67,38</b>	<b>8,09</b>	<b>713,97</b>	<b>357,71</b>	<b>882,23</b>	<b>16,08</b>

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	920,00	0,00	51,00	19,50	34,50	0,45
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>19,25</b>	<b>13,03</b>	<b>71,19</b>	<b>481,07</b>	<b>0,25</b>	<b>925,40</b>	<b>0,09</b>	<b>434,40</b>	<b>78,80</b>	<b>387,90</b>	<b>2,51</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.13 МР	Салат из свежих помидоров	70	0,70	5,10	2,80	62,00	0,40	142,90	0,00	121,10	124,50	230,20	5,90
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	69,40	36,40	74,60	1
2.10а МР	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	34,60	67,30	317,90	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	19,20	4,90	3,10	0,70
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>28,46</b>	<b>32,58</b>	<b>102,02</b>	<b>836,00</b>	<b>0,77</b>	<b>255,10</b>	<b>0,30</b>	<b>256,30</b>	<b>241,50</b>	<b>664,80</b>	<b>10,46</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,40</b>	<b>8,44</b>	<b>35,24</b>	<b>254,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>243,60</b>	<b>31,60</b>	<b>196,40</b>	<b>0,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ</b>			<b>57,11</b>	<b>54,05</b>	<b>208,45</b>	<b>1571,07</b>	<b>1,13</b>	<b>1181,90</b>	<b>0,43</b>	<b>934,30</b>	<b>351,90</b>	<b>1249,10</b>	<b>13,41</b>

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	227,30	20,40	166,60	1,3
112 шк	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>16,54</b>	<b>11,62</b>	<b>73,88</b>	<b>476,00</b>	<b>0,30</b>	<b>201,30</b>	<b>0,02</b>	<b>1265,30</b>	<b>931,00</b>	<b>1874,60</b>	<b>166,54</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.2а МР	Ши из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	28,90	30,10	197,50	1,8
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>29,75</b>	<b>21,65</b>	<b>73,95</b>	<b>612,00</b>	<b>1,63</b>	<b>110,10</b>	<b>2,43</b>	<b>250,30</b>	<b>130,50</b>	<b>411,40</b>	<b>7,31</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>7,80</b>	<b>11,80</b>	<b>36,40</b>	<b>282,40</b>	<b>0,11</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>244,80</b>	<b>34,60</b>	<b>199,20</b>	<b>0,54</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>			<b>54,09</b>	<b>45,07</b>	<b>184,23</b>	<b>1370,40</b>	<b>2,04</b>	<b>322,80</b>	<b>2,49</b>	<b>1760,40</b>	<b>1096,10</b>	<b>2485,20</b>	<b>174,39</b>