

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

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(мкг)	C	E
Завтрак																
	Плов из перловой крупы с мясом	250	14,93	19,2	49,7	407,6	79а	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,07	0,3
	Огурец свежий	20	0,3	0,03	1	3	28	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1
	Чай без сахара с лимоном200\5	205	0,07	0,02	15	60	98а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
25%																
Обед																
	Салат Здоровье	60	1,3	2,8	1,7	38,8	16	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,29	3,37	23,2	118,6	47	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	2,45
	Котлета мясная	90	11,8	10,2	20,17	181,64	111	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	150	0,6	10,7	25,2	252,9	59	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99а	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	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	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	750	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	6,5
35%																
Полдник																
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	97,2		73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	51,8		36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	19	0,01	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	1650	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,97
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(мкг)	C	E
Завтрак																
	Запеканка творожная с морковью \ без сахара \с джемом \без сахара\200\50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8а	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,2
	Хлеб ржаной	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 без сахара	200	0,07	0,02	15	60	97а	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 гречневой, с мясными фрикадельками200\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
	Каша кукурузная	150	4,78	7,78	26,27	237,94	171	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	Кисель из смородины свежемороженой без сахара	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189а	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 плодоовощной без содержания сахара	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
	Чернослив припущенный	50	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	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56
10%																
	Итого день	1650	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,94
70%																

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6

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(мкг)	C	E		
Завтрак																		
	Омлет натуральный зеленый горошек200\40	240	13,78	17,9	66,8	389,6	125\12	126,7	2,04	30,6	138,7	0,21	0,15	165	0,39	0,3		
	Чай без сахара с лимоном200\10	210	0,07	0,02	15	60	98a	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	500	17,8	18,42	82,85	566,5		149,3	2,87	48,5	185	0,26	0,19	165	0,42	0,95		25%
Обед																		
	Салат из свеклы	60	3,8	3	4,3	79,1	141	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	1,1		
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной200\10	210	3,8	4,98	12,3	114,48	36	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,9		
	Рыба в яйце	90	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,3		
	Овощи припущенные	150	4,29	8,34	24,8	237,86	57	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	1,15		
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2		
	Хлеб ржаной	30	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 пшеничный йодированный	20	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			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	5,18		35%
Полдник																		
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	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		
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	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	1635	52,45	53,97	233,6	1624		644,3	8,27	161	680	0,8	0,82	480	27,42	6,55		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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из крупы кукурузной без сахара, масло сливочное 250\5	255	6,52	4,78	37,02	186,84	173	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3	
	Сыр порциями жирность менее 20%	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 без сахара	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105a	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0	
	Хлеб ржаной	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 свежих огурцов	60	0,6	0,06	0,9	6	117	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\ без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99a	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 без содержания сахара	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	
	Орехи в ассортименте	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	350	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96	10%
	Итого день	1675	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,71	70%

Неделя: Вторая

День: Вторник

Вариант № 8

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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Плов из перловой крупы с птицей	250	14,87	19,2	49,5	405,6	79а	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	0,3	
	Огурец свежий	20	0,3	0,03	1	3	28	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1	
	Чай без сахара с лимоном 200\5	205	0,13	0,02	15,2	62	98а	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб ржаной	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	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05	25%
Обед																	
	Салат "Витаминный"	60	1,3	2,8	1,7	41,14	142	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,2	
	Суп из овощей	200	3,2	3	11,47	102,1	40	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	2,4	
	Жаркое по-домашнему	200	18,03	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,6	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,16	0,3	47,2	196,3	113а	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	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	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,93	35%
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	10	72	0,08	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	4,6	0,16	
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,26	
	Итого полдник	350	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	6,4	70%

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Котлета мясная, соус белый основной 90\30	120	5,22	7,98	2,3	90,2	111	90,2	0,2	6,1	57,89	0,03	0,08	38	2,3	0,4	
	Каша пшеничная	150	5,1	10,5	34,2	235,3	171	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	1,95	
	Кукуруза консервированная	20	1,2	0,1	3,2	20	12	28	0,05	10	28	0,07	0,07	65	10	0,1	
	Какао с молоком без сахара	200	3,78	0,67	26	125,1	101a	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0	
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65	
	Итого завтрак	540	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	3,1	25%
Обед																	
	Салат из стручковой фасоли	60	0,5	0,06	9,27	31,54	149	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,06	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,2	4,2	11,3	162,2	37	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	2,75	
	Котлета рыбная в сметанном соусе 90/30	120	16,29	13,4	18,5	212	64	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6	
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	38	212,8	53	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103a	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	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	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,09	35%
Полдник																	
	Сок плодовоовощной без содержания сахара	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Курага припущенная	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		1695	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	8,15	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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная без сахара со сметаной 200/50	250	15,23	19,23	67,7	410,6	8\1a	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,31	175	14,97	1,56	
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15	60	97a	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб ржаной	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 перловой и рыбой, 200/30	230	8,26	7,01	13,1	135,6	90a	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	
	Капуста тушеная	150	3,78	7,78	49,3	242	55	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6	
	Компот из свежемороженых ягод (смородины) без сахара	200	0,52	0,18	24,84	102,9	150a	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 без сахара	200	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	
	Орехи в ассортименте	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	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42	10%
	Итого день	1685	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,63	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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы без сахара , масло сливочное250\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 жирностью менее 20%	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 без сахара	200	3,78	6,5	26	125,11	101a	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0	
	Хлеб ржаной	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 свежий	60	0,6	0,06	0,9	6	28	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,5	
	Свекольник, сметана	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 из перловой крупы с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437		175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113a	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 без содержания сахара	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	
	Орехи в ассортименте	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(мкг)	C	E		
Завтрак																		
	Птица отварная,соус70\50	120	6,44	8,5	10,2	157,9	18	59,2	1	23,3	89,1	0,09	0,11	49	1,2	0,3		
	Макаронные изделия отварные\из твердых сортов пшеницы\	150	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		
	Помидор свежий	20	2,3	3	0	36	28	108	0,49	3,7	50	0,09	0,1	27,4	0,7			
	Чай без сахара с лимоном200\5	205	0,53	0,02	15	62	98a	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0		
	Хлеб ржаной	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	545	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,тушенная в томате с овощами90\30	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1		
	Пюре картофельное	150	2,96	9,16	31	197,74	53	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15		
	Сок плодоовощной без содержания сахара	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	780	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 без содержания сахара	200	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		
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	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	1700	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,7		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(мкг)	C	E
Завтрак																
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	7,92	8,8	7,2	73,4	22	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,8
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,78	7,78	29,3	242	171	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105a	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0
	Хлеб ржаной	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\кукурузной\	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 свежемороженных ягод \смородина\ без сахара	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150a	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 без сахара	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
	Орехи в ассортименте	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: Суббота

Вариант № 18

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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Каша молочная из крупы кукурузной без сахара , масло сливочное250\5	255	12,93	16,23	50,57	354,6	173	164,4	2,07	33,8	153,7	0,1	0,2	134	11,27	0,82	
	Сыр порциями мирность менее 20%	10	2,3	3	0,13	36	4	88	0,1	10,8	65	0,08	0,06	26	3,7	0,2	
	Какао с молоком без сахара	200	0,07	0,02	15	80	101a	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0	
	Хлеб ржаной	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	515	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,67	25%
Обед																	
	Салат Витаминный	60	0,67	3,9	1	35,6	142	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	1	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	220	8,4	7,62	13,1	146,44	41	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8	
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	238,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2	
	Каша рассыпчатая из крупы перловой ,масло сливочное	150	3,8	5,7	36,6	210,1	160	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,7	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,67	
	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	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	800	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,9	35%
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,05	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	
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,04	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	1690	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,99	70%