

1 День

Утверждено приказом № 01
 директор
 Денисенко А.С.

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность	витамины												минеральные вещества										
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	1, мг	Fr, мг	Se, мг			
и	и	белки	жирь,	углеводь,	0,2	0	0	4,6	0,1	0,1	0	0,3	2,3	21,9	20,8	124,2	184,7	4,3	1,4	3,8	260,8	2,3	0	0		
Гречка отварная	150	8,3	6,2	37,8	240,4	0	1,2	0,1	2,2	0	0,1	1,7	0,2	2,6	8	16,7	16,6	109,9	1,6	2,3	45,7	280,3	5,6	0	0	
Мясо тушенное	100	12,5	14,3	2,7	188,8	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0	
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого:	525	23	21	52,8	549,7	0,2	16,2	0,1	6,8	0,1	0,2	1,7	0,5	4,9	29,9	37,5	140,9	294,6	16,2	9	56,9	541,8	7,9	0	0	0

2 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
		белки	жиры	углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В5, мг	РР, мг	фолиевая кислота	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша рисовая молочная	250	8,4	6,2	38,2	325,58	0,2	0	0	4,7	0,1	0,1	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0
Чай с сахаром и лимон	200	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0
Бутерброд с маслом и сыром	90	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
ИТОГО:	540	23	21	52,8	527,48	0,2	16,2	0,1	6,8	0,1	0,2	1,7	0,5	4,9	29,9	37,5	140,9	294,6	16,2	9	56,9	541,8	7,9	0	0

4 День

наименование блюда	места порции	пищевые вещества			энергет ическая ценность	витамины													минеральные вещества									
		б. ккал	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	В9, мкг	фолиев ая	кальций	магний	фосфор	железо	цинк	натрий	калий	йод	селен						
Каша пшениная молочн.	и	250	6,5	6,9	30,7	320,58	0,1	0,2	0	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0,5	3	110	31,9	161,9	1,6	0,3	47,7	208,5	5	0	0	0	
бутерброд с маслом сливочным	50	6,4	5,3	20,2	155,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,7	3,4	137	18,7	108,4	0,9	0,8	295,1	67,2	1,4	0	0	0	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0	0	
ИТОГО:	500	13,2	12,4	50,9	536,48	0,2	15,3	0	0,1	0,1	0,1	0,5	0	1,2	6,4	247	50,7	270,3	12,8	6,4	350,2	276,4	0	0	0	0	0	

5 День

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность	Витамины												Минеральные вещества													
				В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	В6, мкг
ОГурец свежий	40	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	4,29	4,46	4,6	4,81	4,99	0,2	0,1	0,1	10,2	15,9	7,8	42,2	0,9	0,1	0,4	6,715	2,7	63,7	1,8	0	0
Рис отварной	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0	0	0	0	4,4	16,5	16,7	153,6	1,4	0,8	0	0	0	0	0	0	0
Птица жареная	75/5	18	27,8	0,1	324,2	0,1	0,7	0,1	2	0,1	0,2	0,6	0,5	6,3	4,4	13,2	4,4	4,4	4,4	4	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из све ягод	200	0,2	0,2	0	27,9	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:	530	26,6	33,2	49,8	631,6	0,2	7,7	0,1	3,6	0,2	0,2	0,6	0,6	6,6	17	72	45	237,2	4,1	2,6	746,8	435,3	8,8	0,1	0	0	0	0	0

6 ДЕНЬ

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества		энергетическая ценность	витамины												минеральные вещества								
		белки	жиры		углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	фолиевая кислота	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг	Se, мг
Каша манная молоч.	250	4,1	6,1	21,6	0	0,1	0	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,3	7,7	82,1	13	76	0,2	0,4	34	127,1	4	0	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	0	0	0		
Бутерброд с псевдолом	50	3	5,1	20,2	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0		
Итого:	500	7,3	11,2	56,8	0,1	0,1	0	0,8	0,2	0,1	0,2	0	1,1	7,7	102	31,9	120	1,7	0,7	213,8	208	5,4	0	0	

7 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества		энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ												минеральные вещества										
		белки	жиры		углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В5, мг	РР, мг	никотиновая кислота	фолиевая кислота	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	Cl, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Запеканка творожная	150/30	17,5	0,2	0,2	0	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,2	0	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	0	10	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,2	26	278	2	0	0
ИТОГО:	565	18,1	11,3	32,6	60,5	10,2	0,1	1,6	0	0,2	0	0,1	0,7	4,5	155	38,2	192,4	1,4	1,3	66,1	413,7	28	0	0	0	0	

8 День

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества		энергетическая ценность	витамины											минеральные вещества										
		белки	жиры, углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	В9, мкг	фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Картофельное пюре	150	3,2	4,5	21,5	205,58	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,4	1,4	11,2	49,2	31	90,4	1,3	0,6	20,3	766,4	7,9	0	0	
Рыба тушен с овощами	120	17,1	8,7	8,4	181,7	0,1	3,6	0,5	4	0	0,1	0	0,2	1,5	11	65,7	67,5	253,4	1,4	1,5	50,6	600,2	159,4	0,6	0	
Компот из сухофруктов	215	0,2	0,2	0	89,35	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:	515	22,5	13,7	42,2	536,63	0,3	28,9	0,5	4,2	0,1	0,2	0,1	0,6	2,9	22,2	115	98,6	343,8	13	7,4	78,3	1367,3	0	0	0	0

9 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины											минеральные вещества										
		белки	жиры	углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	пантот. ац.	С, мг	Мg, мг	Мn, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мкг
Каша пшеничная молочная	250	8,4	6,2	38,2	320,25	0,2	0	0	4,7	0,1	0,1	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0	0	
Чай с сахаром и лимон	200	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	0	2,9	33,6	0	0	0	0	
Бутерброд с маслом	60	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	1,7	177,6	55,2	1,4	0	0	0	
ИТОГО:	510	11,6	11,3	73,5	522,15	0,3	0,8	0	4,8	0,2	0,1	0	0,3	3,1	22,5	43,3	145	231,5	5,8	1,7	184,4	352,2	3,7	0	0	0	

10 день

наименование блюда	порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины													минеральные вещества									
		белки	жиры	углеводы		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Кислота, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	U, мг	F, мг	Se, мг		
Огурец свежий	40	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	4,29	4,46	4,6	4,8	5	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0	0		
Плов с мясом свинина	250	22,9	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	0	0	0	0	0	0	22,6	49,21	262,01	3,99	0	0	0	0	0	0	0		
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО:	520	26,1	23,44	48,32	567,42	0,08	21,7	0,2	8,55	4,46	4,6	4,8	5	0,2	2,4	49	65,31	299,41	15,19	5,4	678,9	171,3	1,8	0	0	0		

11 день

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины											минеральные вещества										
		белки	жиры	углеводы		В1	С	Е	В2	В12	В6	РР	фолиевая	Са	Мg	Мg	Р	Fe	Zn	Na	K	I	F	Se			
Заправка творожная	150/30	17,5	10,7	22,8	368,58	0	0,2	0,1	1	0	0,2	0	0	0,4	2,4	139	19,9	176,1	0,5	0,4	40,1	133,5	0,3	0	0		
Булочка	100	6,4	5,3	20,2	339	0,1	0,1	0	0	0	0,2	0	0,7	3,4	137	18,7	108,4	0,9	0,8	295,1	67,2	0	0	0			
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0		
Итого:	615	13,2	12,4	50,9	768,08	0,2	15,3	0	0,1	0,1	0,1	0,5	0	1,2	6,4	247	50,7	270,3	12,8	6,4	350,2	276,4	1,8	0	0		

12 День

наименование блюда	масса порции и белки	пищевые вещества жиры, углеводы	энергетическая ценность в ккал	элементы												минеральные вещества										
				V1, м.г	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мкг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мкг	фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Картофельное пюре	150	3,2	4,5	21,5	185,36	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,4	1,4	11,2	49,2	31	90,4	1,3	0,6	20,3	766,4	0	0	0	
Тертые мясные сосиски	80	17,1	8,7	8,4	205,58	0,1	3,6	0,5	4	0	0,1	0	0,2	1,5	11	65,7	67,5	253,4	1,4	1,5	50,6	600,2	159,4	0,6	0	
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	50,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0	
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:	505	18,9	20,8	44,5	511,44	0,3	29,8	0,4	6,4	0,1	0,3	0,2		2,3	21,3	151	87,9	310,1	13	7,1	283,7	1303,5	109,8	0,5		0

14 День

наименование блюда	порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины											минеральные вещества										
		белки	жиры	углеводы		в. эквал	B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B5, мкг	фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мкг						
каша рисовая молочная	250	8,4	6,2	38,7	242,4	0,2	0	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0						
Кофейный напиток	200	0,2	0	15,1	120,58	0	0,8	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0						
Бутерброд с повидлом	50	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	1,77,6	55,2	1,4	0	0						
Итого:	500	11,6	11,3	73,5	502,78	0,3	0,8	0	4,8	0,2	0,1	0	0,3	3,1	22,5	43,3	145	231,5	5,8	1,7	184,4	352,2	3,7	0	0		

