

19.05.2025г.

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
суп молочный с пшеничной крупой	180	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	2011
хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
чай с сахаром	180\10	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	394	2011
Итого за приём пищи:	400	8,87	10,62	63,4	388,9	0	4,13	2	2,3	66,2	44,2	154,6	1,78		
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Обед															
Борщ картофельный со сметаной	180\5	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34	77	2011
Тефтели из говядины	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
Каша пшенная	130	5,3	4,6	29,3	189	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	314	2011
икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
кисель из сока	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	685	23,12	18,92	97,92	667	0,41	28,54	0,2	1,9	67,7	121,4	204,72	4,48		
Полдник															
Печенье сахарное	2\35	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Напиток кофейный с молоком	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	180	4	0,6	25,4	122,4	0,2	0	0	1,4	11,4	10,8	52,2	2,4		
Итого за день:	1365	36,39	30,54	196,52	1225,3	0,61	42,67	2,2	5,6	145	208,4	433,52	13,1		

20.05.2025год

Вторник 1 неделя																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность ,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Запеканка из творога с молоком сгущ.	85\5	17,2	11,8	16,81	242,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	2011	
Чай с лимоном	180\10\10	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011	
Итого за приём пищи:	290	21,52	17,32	62,05	489,45	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,69	2,3			
Сок фруктовый пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Обед																
Суп картофельный с горохом	180	1,68	0,07	16,44	133,41	0,01	3,4	0	0	18,1	35,5	36,6	1,01	81	2011	
Биточки из мяса говядины	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011	
Каша перловая рассыпчатая	130	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011	
Компот из свежих яблок	180	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32											
Итого за приём пищи:	600	27,812	19,79	88,08	705,51	0,17	9,43	0,2	0,8	75,9	89,1	219,3	5,39			
Полдник																
Вафли сливочные	2\35	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
Молоко кипяченое	180	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,063	0,24	400	2011	
Итого за приём пищи:	250	7,3	1,7	249,0	282,4	0,2	2,1	2,3	0,8	14,5	27,0	37,1	0,9			
Итого за день:	1240	58,6	39,1	411,8	1538,6	0,5	12,8	2,6	7,6	146,2	140,7	361,2	9,8			

21.05.2025год

Среда 1 неделя															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, м	Ca, мг	Р, мг	Fe, м		
Омлет натуральный	75	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
Хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
Чай с сахаром	180\10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	406	9,39	15	46,54	359,1	0	0,02	0	0,7	51	28,2	173,5	3,09		
Сок фруктовый пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Обед															
Суп лапша домашняя	180	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	86	2011
Птица отварная	70	10,55	6,8	0	103,13	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Пюре картофельное	130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,4	26,2	195	2,37	321	2011
Икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
Компот из смеси с/ф	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	680	23,26	19,92	94,23	649,06	0,48	19,1	0,54	7,05	110	198,8	406,6	7,35		
Полдник															
Пряник пром.произв-ва	50	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Чай сахаром и лимоном	180/10/10	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	250	2,12	0,32	22,9	102,2	0,1	2,83	0	0,71	7,9	18,2	30,1	1,52		
Всего за день:	1336	34,77	35,24	163,67	1171,56	0,58	21,95	0,54	8,46	169	245,2	610,2	12		

22.05.2025 год

Четверг 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			кашечная ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,м	Ca, мг	Р,мг	Fe, м		
Каша молочная манная	180	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	94	2011
Бутерброд с сыром	30/16	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011
Чай с сахаром	180\10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	296	8,19	14,36	63,31	416,6	0,05	10,62	40	1,6	68,3	162,3	174,6	2,59		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
				Обед											
Суп картофельный с вермшелью	180	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,3	27,9	36,6	0,6	82	2011
Фрикадельки из птицы	70	7,27	6,8	4,52	108,13	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	308	2011
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,7	36,1	156	2,65	165	2011
Капуста тушеная	50	1,98	3,71	9,49	79	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	132	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
Компот из свежих яблок	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	372	2011
Итого за приём пищи:	680	22,39	18,18	107,81	645,07	0,34	38,7	40,2	1,7	151	188	334	7,5		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва	2\35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
Кофейный напиток с молоком	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	250	4,72	1,95	31	258,6	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89		
Всего за день:	1326	35,7	34,89	211,92	1367,27	0,58	59,32	82,51	4,79	240	398,7	593,7	16,4		

23.05.2025 год

	Пятница 1 неделя														
				Завтрак											
Суп молочный с крупой рисовой	180	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	2011
Бутерброд с маслом	10/30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011
Чай с сахаром	180\10	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	410	7,38	8,52	59,41	344	0,05	0,02	0	0,7	38,7	17,58	111,5	1,31		
Сок фруктовый пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
				Обед											
Суп картофельный с крупой	180	1,44	0,07	14,79	65,66	0,02	2,53	0	0	19,3	27,9	36,6	0,6	80	2011
Котлета рыбная запеченая	70	10,65	3,43	7,46	103,6	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	255	2011
Пюре картофельное	130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,4	26,2	195	2,37	321	2011
Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
Компот из смеси с/ф	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	680	22,15	8,05	104,84	580,78	0,26	31,63	0,44	5,35	105	138,4	353,4	6,37		
				Полдник											
Печенье сахарное	2\35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	114,7	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	250	5,87	4,37	31,26	286,4	0,13	1,2	20,31	1,53	31,2	125,7	132,6	1,1		
Всего за день:	1440	37,4	21,24	208,21	1272,38	0,54	32,85	20,75	8,28	181	287,1	623,6	9,98		