

Цикличное 12-ти дневное меню

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	3,5	5,7	18,4	139,4	0	0,4	0	0,3	82,8	18	81,0	0,4	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	455	15,2	21,5	82,8	584,5	0,2	0,8	0,1	1,2	295,9	53,4	277,9	2,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	19,1	90,5	134,6	3,2	323	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	11,0	11,0	0,1	143,4	0	0,4	0	0,4	14,8	10,1	102,9	1,1		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	2,58	5,1	0,06	55,8	0,02	0	0	0,06	4,2	3	21,6	0,3	15	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0	0	9,9	40,3	0	0,8	0	0	7,5	1,8	1	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	525	25,38	23,5	75,96	615,9	0,42	1,2	0	4,56	60,5	117,6	318,7	6,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13	18,3	2,6	226,6	0,1	0,2	0,2	4,8	93,4	15,3	195,9	2,2	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	19,7	121,8	0	0,5	0	0	111,4	27,5	95,6	0,9	433	2008
Итого за прием пищи:	440	22,7	31,4	60,8	615,4	0,3	0,7	0,3	5,7	220,9	55,0	352,0	4,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборни к рецепт ур
		Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	230	14,3	21,4	12,5	301,8	0	39,7	0,1	5,7	87,6	43,3	154,8	3,3	262	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
Итого за прием пищи:	525	23,8	27,7	65,9	608,6	0,2	39,8	0,1	6,4	239,5	64,8	296,4	6,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборни к рецепт ур
		Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	230	14,8	14,4	18,2	262,2	0,1	7,8	0,3	1,3	43,6	48,8	176,2	2,8	274	2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	2,58	5,1	0,06	55,8	0,02	0	0	0,06	4,2	3	21,6	0,3	15	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	21,1	104,2	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	525	25,48	22,6	77,76	614,4	0,32	8,1	0,3	2,06	127,6	81,9	317,8	5,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

6 день

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборни
-------------	-------	------------------	-------------	----------	----------------------	---	--------

наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	какая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецептуры	к рецептур
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/20	22,4	14,9	20,9	308	0	0,2	0,1	1,8	181,5	29,3	239,8	1	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0	0	9,9	40,3	0	0,8	0	0	7,5	1,8	1	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	440	28,3	25,0	69,3	615,5	0,2	1,0	0,17	2,6	204,9	43,3	301,4	2,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	3,5	5,7	18,4	139,4	0	0,4	0	0,3	82,8	18	81	0,4	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
Итого за прием пищи:	455	16,7	23,2	81,4	602,1	0,2	1,0	0,1	1,2	342,4	63,0	312,1	3,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

8 день

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
-------------	-------	------------------	-------------	----------	----------------------	---	---------

наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	какая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецептуры	к рецептур
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	13,8	14,5	35,8	329,7	0	2,4	0,2	0,6	28,8	43,9	169,4	1,8	304	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	2,58	5,1	0,06	55,8	0,02	0	0	0,06	4,2	3	21,6	0,3	15	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,1	1,5	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	525	22,18	21,4	83,96	616,4	0,22	2,4	0,2	1,36	55,0	60,6	249,6	3,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	7,1	19,8	163,1	0,1	0,4	0	0,8	93	35,1	122	0,9	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	460	16,7	24,4	80,7	610,1	0,32	1,5	0,18	1,7	345,9	61,3	327,6	3,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,1	34,2	185,6	0,1	0	0	1,2	8,9	7,2	39,7	0,9	209	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	10,2	9,5	2	139,2	0	0	0	0,3	12,7	10,9	87,4	1,2	278	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	2,58	5,1	0,06	55,8	0,02	0	0	0,06	4,2	3	21,6	0,3	15	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	545	23,88	19,5	84,36	611,5	0,32	0,0	0,0	2,26	46,4	34,6	207,3	4,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	6,6	26,8	189,2	0,1	0,4	0	0,9	88,7	31,3	118,1	0,9	189	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	19,7	121,8	0	0,5	0	0	111,4	27,5	95,6	0,9	433	2008
Итого за прием пищи:	450	19,6	17,3	84,9	576,0	0,3	1,0	0,1	1,7	391,0	78,0	372,3	3,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														

12 день

