

[illegible]

Порев пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур бл	Микроэлементы вещества, мг					Витаминизация				
			Белки	Жиры	Углебо ды			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорби н /суп/	C	E	
Завтрак	Маняровые изделия отварные с сливом, маслом сливочное 150/75	155	4,15	12,68	28,2	216,49	51	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35	
	Кисель-молочная продукция в т/л	200	7,4	5,9	11,5	129		12,5	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	105	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб пшеничный водородный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65	
	Итого завтрак	605	19,28	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
25%																	
Обед	Салат из моркови отварной с крупрузой	60	0,7	0,05	6,9	63,4	118	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, 200/10	210	2,8	4,1	9,3	162,2	123	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97	
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	3,73	7,78	29,3	142	54	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6	
	Печенье тушкан в соусе 90/30	120	15,85	15,1	20,45	205,34	150/200	140,5	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	3,2	132,8	115	32	0,7	1,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный водородный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	9,72	69		6,9	0,33	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
	Итого обед	795	26,94	27,65	117,33	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
35%																	
Полдник	Молоко кипяченое или молоко в т/л	200	0,9	0	5	75	112	25	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2	
	Фрукты, сливки	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16	
	Корж молочный	50	0,4	7,5	24,7	113		39	0,2	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
	10%																
	Итого день	1775	53,92	55,3	234,58	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
70%																	

Неужли: Перья

Дополн. Членство

Вариант № 4

[illegible]

[illegible]

Итого: Витамин

Дата: Периодичность

Витамин № 6

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ результатов	Минеральные вещества, мг						Витаминизация, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорб. (г/кг)	C	E			
Завтрак	Каша молочная с кукурузой пшеницей, масло сливочное 200/5	205	6,57	4,78	37,07	188,84	2	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	1,01			
	Сыр поджаренный	15	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1			
	Яблоко 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			
	Кефирный напиток с медом	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,13	132	0,08	0,02	0	1,47	0,5			
	Хлеб пшеничный ватированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	42,5	0,05	0,04	0	0	0,65			
	Итого завтрак	520	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5			
																25%			
Обед	Салат из кашеичной капусты с зеленым горошком	60	0,6	0,06	0,9	6	136,1	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	1,1			
	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			
	Пюре мясное	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	1,24			
	Компот из плодов и ягод (сушеных фруктов)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0			
	Хлеб пшеничный ватированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,27	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	3,5				
															35%				
Полдник	Сок фруктовый	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			
	Булочка "Беснушка"	50	6,4	7,5	24,7	113		28,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64			
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1			
																10%			
	Итого день	1655	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%		

[illegible]

[illegible]

Название: Витамин

Дата: Четверг

Витамин № 9

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витаминизация, мкг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорбиновая кислота	C	E			
Завтрак	Зачем-то творожная, молоко пшеничное 200/50																			
		250	15,23	19,23	67,7	410,6	8/210	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,01	175	14,97	1,85				
		200	0,07	0,07	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0,03	0	0,65				
		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				
		500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5				
	Итого завтрак																25%			
Обед	Салат из свежих овощей/01.09 01.11,с 01.04.-31.05/Салат из соевых соевых/01.11-01.04, \	60	1,33	3,95	4,1	46,8	117,144	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	0,3				
		230	8,26	7,01	13,1	135,6	90	61,1	0,7	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8				
		100	9,8	8,2	15,33	174,44	72	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,4	1,07				
		150	3,78	7,78	49,3	247	53	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6				
		200	0,52	0,18	24,84	102,9	150	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,7				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,56	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,25				
		30	1,68	0,33	0,72	60		6,9	0,95	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27				
		790	26,95	27,45	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5				
																	35%			
Полдник	Кисель-молочная продукция в т/п	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,7				
		125	0,4	0,4	1,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16				
		30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64				
		405	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1				
																	10%			
	Итого день	1695	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%			

[illegible]

Продукт пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводи- ды			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорби- н(г/сут)	C	E	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, масло сливочное 200/5	205	6,34	3,95	39,29	216,93	161	205,77	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,01	
	Сыр полужирный	15	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	
	Кефир с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,07	0	1,33	0,5	
	Хлеб пшеничный белочечный	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	520	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Обед																25%	
	Салат Витаминный	60	0,6	0,06	0,9	6	142/48	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,47	
	Сезонный, свежая 200/10	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	
	Плов с рисом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
	Напиток Брусничная	200	0,52	0,18	24,84	122,9	210	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,19	0,2	
	Хлеб пшеничный белочечный	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	3,5	
																35%	
Получили																	
	Сок фруктовый	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	
	Кефир столовый	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
																10%	
	Итого день	1595	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
																70%	

Прочие пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорб. /гвг	C	E		
Завтрак																		
	Каша из пшеницы с рисом, сыром, соусом сметанный 90/30	120	8,74	11,5	10,2	193,9	302/201	167,2	1,09	27	139,1	0,18	0,21	76,4	1,9	1,25		
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	6,03	7,73	40,5	214,7	52	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	96,6	0,27	0,6		
	Чай с сахаром, лимонад 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0		
	Хлеб пшеничный водородонный	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	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%	
Обед																		
	Салат картофельный с огурцами	60	1,33	3,94	5,52	50,9	37	24	0,12	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	0,5		
	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	1,01		
	Выпа тушеная в томате с овощами 90/30	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1		
	Рис пароваренный, масло сливочное 150/5	155	2,96	9,16	31	197,74	54	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15		
	Соус фруктовый	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	0,2		
	Хлеб пшеничный водородонный	70	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,27		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,03	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	785	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%	
Полдник																		
	Кисломолочный продукт в т/п	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Пароваренный картофель	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,03	0,04	3	0,6	0,64		
	Итого полдник	430	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%	
	Итого день	1745	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептур	Минеральные вещества, мг						Витамин, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	А/рет.зв/г	С	Е	
Заправка	Заправка телятина с морковью, молочно-сметанный 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8,710	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	1,75	14,97	1,85	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный водородный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	41,5	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	1,75	15	2,5	25%
Обед																	
	Морская капуста, тушенная с грибами	60	0,86	5,22	7,87	44,34	17	12,9	0,7	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,47	
	Суп картофельный с бебики (порошок)	200	2,9	2,8	15,3	150,1	47	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3	
	Рататут из картофеля	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	24,5	3,5	1	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0,2	
	Хлеб пшеничный водородный	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	10	1,68	0,13	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	24,5	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сал. фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты спелые	125	0,4	0,4	3,8	47		3,6	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Восточка"	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1585	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Примечание	Наименование блюда	Всё блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорбиновая	C	F	
Завтрак	Виточки мясные, соус томатный 90/30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	111/204	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	1,25	
	Каша рисовая с грибами, маслом сливочным 150/5	155	3,67	5,9	31,9	210,11	60	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6	
	Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб пшеничный подороженный	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	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	1,39	5,16	12,11	51,1	141	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	0,6	
	Шницель из свинины, картофель, сметаной 200/10	210	3,3	4,7	11,8	128,3	36	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	0,67	
	Паштет из рыбы	120	11,2	8,71	24,76	210,44	129	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8	
	Картофельное пюре	150	7,1	8,5	30,6	202,1	53	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,7	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	0,2	
	Хлеб пшеничный подороженный	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	0,23	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник	Висель молочный продукт в 1/л	200	5,5	5,2	7,1	202		73	0,7	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожок "Песочное жидкое"	48	1,8	2,3	27,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64	
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1693	53,9	55,3	234,5	1665		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Планов пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг							Витамини, мг			
			Белки	Жиры	Углевод- ы				Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Ницерин, мг/сут	C	E		
Завтрак	Ишур вязкая молочная из пшеничной муки, масло сливочное 200/75	205	6,34	3,95	39,29		216,93	161	205,77	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,01		
	Сыр порулочный	15	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	200	3,78	6,5	26		125,11	101	33,33	0,9	15,56	72,11	0,02	0,02	0	1,33	0,5		
	Хлеб пшеничный подороженный	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	520	19,25	19,75	83,75		587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5		25%
Обед																			
	Салат витаминный	60	0,6	0,06	0,9		6	142/48	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,47		
	Супоолник, сметана 200/10	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		
	Плов с маслом	200	16,3	20,38	51,38		437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,76	1,3		
	Напиток брусничны	200	0,52	0,18	24,84		172,9	210	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	0,33	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	720	26,95	27,65	117,25		827,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5		35%
Подлник																			
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5		75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,08	30	2	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8		47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,07	35	4	0,16		
	Исок столовый	30	6,4	7,5	24,7		113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64		
	Итого подлник	355	7,7	7,9	33,5		235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1		10%
	Итого день	1595	53,9	55,3	234,5		1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7		70%

[illegible]

[illegible]