

1 день *полезных*

№ рецептуры	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A
Завтрак													
184	Ваши Магния мажорная со сл. маслом	315	9,16	16,08	48,48	382	200,65	30,45	177,28	0,7	0,12	1,75	87
3	Булочки с сыром сливочным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
176	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	10
	Хлеб пшеничный <i>русской</i>	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
	Итого		20,2	26,2	103,7	737,0	491,5	72,8	446,1	3,1	0,4	3,2	156,0
Обед													
	Икра рыбная	100	0,6	4	4	19	18	8	0,5	5,7	-	0,01	0,01
18	Шпроты с капустой с картофелем со сметаной	300	2,11	2,94	9,48	108	59,1	26,55	58,8	0,99	0,06	18,9	-
100-111	Курица в соусе	100/50	17,47	17,49	5,26	249	45,48	24,28	118	1,05	0,06	1,02	45,15
111	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,21	-
139	Компот из а/фр	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
	Хлеб пшеничный	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
	Итого		32,4	32,7	127,0	926,0	351,5	148,3	476,2	12,8	0,6	44,9	45,2
Полдник													
403-422	Печенье ванильное	75	5,92	6,9	33,36	211	16,8	21,3	57,45	1,05	0,85	-	10
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
	Итого		6,0	6,9	48,4	271,0	27,9	22,7	60,3	1,33	0,85	0,03	10
	Итого за день		58,6	65,8	279,1	1934,0	870,9	243,8	982,6	17,2	1,9	48,1	211,2

витаминизация: аскорбиновая кислота вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

2 день *вторник*

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В I	C	A
Завтрак													
101-102	Макаронные изделия	200	7,35	6,2	35,26	224	6,48	28,16	49,56	1047	0,07	-	-
103	Сметана 20%	55	5,55	15,55	0,25	164	18,5	10	81	0,9	0,09	-	20
104	Пшеница с сахаром, сливочным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
105	Берберисный напиток	200	3,17	2,68	79,73	100	125,7	14	90	0,13	0,04	1,3	20
106	Фрукты	250	1	1	24,5	117	40	22,5	27,5	5,5	0,05	25	-
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
	Итого		26,6	34,2	179,1	879,0	354,9	101,6	424,1	1055,5	0,440	26,4	99,0
Обед													
107	Салат из св. помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	-
108	Рис отваренный Ленинградский	300	2,41	6,1	14,37	127	34,98	29,01	68,07	1,11	0,1	10,05	-
109	Суп из говядины	50/50	14,5	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,92	-
110	Каша гречневая	210	12,93	6,95	54	379	35,75	190,38	284,9	6,4	0,28	-	54
111	Компот из с/фр	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
	Хлеб пшеничный	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
	Итого		39,0	37,9	156,0	1168,2	290,8	310,1	725,2	15,0	0,8	28,5	54
Полдник													
112-113	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	15,6	17,4	42,8	1,08	0,08	0,08	18
114	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	2,83	-
	Итого		4,59	3,00	59,3	284,0	29,8	19,8	47,2	1,44	0,08	2,91	18
	Итого за день		70,2	75,1	394,4	2331,2	675,5	432,0	1196,5	1072,0	1,32	57,8	171,0

витаминизация: аскорбиновая кислота вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

3 день *high*

№	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A
Завтрак													
170	Сыр твердый в нат. дозировке	250	6,56	5,68	21,54	180	195,6	32	164,1	0,78	0,1	0,98	39,6
	Масло сливочное с сахаром, сливочным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
184	Булочка с изюмом	200	4,08	3,5	17,57	119	155,2	21,34	124,5	0,47	0,05	1,59	24,4
188	Молоко	250	1	1	24,5	117	40	22,5	27,5	5,5	0,05	25	-
	Сыр твердый нат.	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
	Итого		21,2	19,0	102,9	690,0	555,0	102,7	492,1	8,7	0,390	27,7	123,0
Обед													
11	Суп из овощей с капустой	10	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	-
111	Суп картофельный с рисом	300	2,37	3,25	14,53	103	35,04	27,33	67,17	1,05	0,1	9,9	-
104	Выпечка из пшеницы	110	15,84	22,54	13,22	322	12,82	30,6	169,76	2,7	0,06	-	40
100	Горюшка мясо	206	18,18	9,14	46,7	340	126,28	82,26	184,1	6,23	0,66	-	40
137	Булочка с изюмом	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
	Сыр твердый нат.	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
	Итого		45,96	41,91	164,5	1219,4	391,1	207,8	632,1	14,2	1,2	43,1	80,0
Полдник													
114	Рисовый салат с курицей	80	5,66	10,51	44,59	296	15,52	19,52	60	1,02	0,09	-	14
112	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
	Итого		5,73	10,53	59,59	356,0	26,6	20,9	62,8	1,30	0,09	0,03	14
	Итого за день		72,9	71,4	327,0	2265,4	972,7	331,4	1187,0	24,2	1,7	70,8	217,0
	Соль йодированная	8											

В питание соль йодированная вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

4 день *соль*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В 1	С	А
Завтрак												
Хлеб ржаной, изюм с маслом	315	7,65	16,08	50,13	376	195,13	45,18	57,21	0,7	0,09	1,75	87
Сметана с сахаром сливочным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	10
Соль поваренная	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
Итого		18,72	26,2	105,4	731,0	486,0	87,5	326,0	3,1	0,320	3,2	156,0
Обед												
Хлеб ржаной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	-
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,4	17,13	142	35,04	81,8	81,09	1,35	0,13	9,9	-
Суп овощной	100	21,1	13,6	-	206,25	39	20	143	1,8	0,04	-	20
Картофель в масле	300	6,54	11,55	32,01	270	125,4	51,96	185,37	1,77	0,27	30,18	66
Суп картофельный	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
Соль поваренная	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
Итого		40,4	36,6	138,6	1080,1	402,2	226,97	637,9	9,5	0,820	51,1	86,0
Полдник												
Салат из сливочным маслом	150/10	11,64	18,73	61,67	462	127,58	49,16	188,2	2,10	0,23	0,55	67,5
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	2,83	-
Итого		11,8	18,8	76,9	524,0	142,0	51,6	193,0	2,5	0,23	3,4	67,5
Итого за день		70,9	81,6	321,0	2335,1	1030,2	366,07	1157,0	15,1	1,4	57,7	309,5

витамины В1, В2, В6, В12, витаминная кислота вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

5 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A
Завтрак												
Сырники с яблоками со сл. маслом	315	8,56	17,58	55,57	427	207,15	71,4	276,55	1,84	0,28	1,75	87
Сырники с яблоками с растительным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
Чай с сахаром	200	4,08	3,5	17,57	119	152,2	21,34	124,5	0,47	0,05	1,59	24,4
Чай несладкий	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
Итого		22,2	29,9	112,5	820,0	523,6	119,6	577,1	4,3	0,5	3,5	170,4
Обед												
Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	12,65	105	37,64	39,5	56,5	1,06	0,06	5,1	-
Жареное мясо с картофелем	300	2,06	5,9	13,12	124	59,67	31,35	65,52	1,47	0,06	12,8	-
Суп гороховый с овощами	75/75	14,62	8,92	5,7	157	58,6	72,79	243,28	1,27	0,07	5,59	8,73
Чай с сахаром	200	4,86	7,17	48,91	279	1,82	21,78	81,26	0,7	0,03	-	-
Чай с сахаром	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
Чай несладкий	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
Итого		31,2	29,0	162,0	1032,0	337,3	217,9	630,0	8,2	0,5	24,2	8,73
Полдник												
Пирожки с повидлом	75	4,11	1,35	41,43	194	13,63	16,62	39,69	1	0,07	0,03	4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
Итого		4,2	1,4	56,4	254,0	24,7	18,0	42,5	1,28	0,07	0,06	4
Итого за день		57,6	60,3	331,0	2106,0	886,0	355,5	1250,0	13,8	1,07	27,8	183,1

Витаминизация: аскорбиновая кислота - вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

6 день *понед.*

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В I	C	A
Завтрак												
Панна "Гаркусис" молочная со сл. маслом	315	12,46	19,68	56,44	454	224	43	352,47	2,59	0,27	1,44	82,2
Сыр "Бордо" с сыром, сливочным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
Минеральная вода	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	79,8	1	0,03	-	0,1
Сладкий напиток	200	3,17	2,68	79,73	100	125,7	14	90	0,13	0,04	1,3	20
Яйцо	250	1	1	24,5	117	40	22,5	27,5	5,5	0,05	25	-
Сладкий напиток	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
Итого		31,3	36,8	200,3	1008,0	575,9	111,2	725,8	11,2	0,6	27,9	161,3
Обед												
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	-
Салат картофельный с фрикадельками из говядины	300/40	60,94	38,52	20,8	75	100,2	132,21	709,62	6,06	0,03	14,79	60
Пюре из картофеля	110	17,44	16,76	16,28	286	59,78	22,2	80	3,62	0,2	0,9	53,8
Салат греческий	210	12,93	6,95	54	379	35,75	190,38	284,9	6,4	0,28	-	54
Пюре из картофеля	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
Сладкий напиток	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
Итого		100,9	70,2	180,5	1200,9	410,5	418,2	1299,0	21,1	0,9	25,9	167,8
Полдник												
Пюре из картофеля	75	5,82	3,54	35,32	196	16,5	21,75	55	1,03	0,1	-	19
Чай зеленый	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	2,83	-
Итого		5,95	3,56	50,5	258,0	30,7	24,2	59,4	1,39	0,1	2,83	19
Итого за день		138,2	110,6	431,3	2466,9	1017,1	553,6	2084,2	33,7	1,6	56,6	348,1

Витаминная добавка - аскорбиновая кислота вводится в рацион в обед. В питании используется соль йодированная.

7 день *Вторник*

№ порции	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B I	C	A
Завтрак													
	Каша "Дружба" молочная со сл. маслом	315	9,12	16,77	50,22	390	200,07	55,83	235,08	0,27	0,15	1,44	82,2
	Булочка с сыром, сливочным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	10
	Йогурт варенос	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	79,8	1	0,03	-	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
	Итого		25,3	31,5	105,8	808,0	513,0	102,9	584,0	3,67	0,410	2,88	151,3
Обед													
	Салат из свежих помидоров с перцем	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	-
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,11	2,94	9,48	108	59,1	26,55	58,8	0,99	0,06	18,9	-
	Пюре из говядины	50/200	27,47	28,13	43,36	536	23,71	65,48	333	4,41	0,1	2,12	-
	Компот из с/фр	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
	Хлеб пшеничный	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
	Итого		38,7	39,1	137,6	1085,2	281,1	160,7	609,9	9,8	0,5	38,5	-
Полдник													
	Пирог из творога (запеченный)	215	36,24	28,36	92,84	722	508,04	75,32	562,28	2,28	0,2	1,24	166,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
	Итого		36,3	28,4	107,8	782	519,1	76,7	565,1	2,56	0,2	1,27	166,8
	Итого за день		100,3	99,0	351,2	2675,2	1313,2	340,3	1759,0	16,03	1,110	42,6	318,1

Витамин С (аскорбиновая кислота) вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

8 день *среда*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A
Завтрак												
Сосиски отварные	110	11,1	31,1	0,5	328	37	20	162	1,8	0,18	-	40
Сырок	116	10,78	19,2	2,02	224	79,72	12,48	174,6	2,04	0,08	0,2	251
Сырок с молоком	200	4,08	3,5	17,57	119	152,2	21,34	124,5	0,47	0,05	1,59	24,4
Каша рисовая	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
Итого		29,7	54,3	44,6	788,0	293,9	71,3	541,1	5,8	0,460	1,79	315,4
Обед												
Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	-
Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	300	6,58	6,32	19,83	177	51,21	42,69	105,7	2,46	0,27	6,99	-
Стейк из говядины	60/50	7,46	8,29	9,44	142	23,65	16,5	83,14	0,68	0,05	0,41	33
Сосиски отварные	200	7,35	6,2	35,26	224	6,48	28,16	49,56	10,47	0,07	-	-
Сырок	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
Каша рисовая	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
Итого		30,5	28,9	149,3	984,2	279,6	156,1	456,5	1054,6	0,8	24,9	33
Полдник												
Сырок	75	5,92	6,9	33,36	211	16,8	21,3	57,45	1,05	0,85	-	10
Сырок	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
Итого		6,0	6,9	48,4	271,0	27,9	22,7	60,3	1,33	0,85	0,03	10
Итого за день		66,2	90,1	242,3	2043,2	601,4	250,1	1058,0	1061,7	2,110	26,7	358,4

Витаминная кислота вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

9 день *итали*

№ порции	Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В I	C	A
Завтрак													
	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	315	8,56	17,58	55,57	427	207,15	71,4	276,55	1,84	0,28	1,75	87
	Бутерброд с сыром, сливочным маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	10
	Фрукты	250	1	1	24,5	117	40	22,5	27,5	5,5	0,05	25	-
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
	Итого		20,6	28,7	135,3	899,0	538,0	136,2	572,9	9,7	0,6	28,2	156,0
Обед													
	Салат из моркови с курагой	100	1,7	1,38	16,51	85	41,4	44,36	63,45	0,99	0,01	1,9	-
	Суп картофельный, с рисом	300	2,37	3,25	14,53	103	35,04	27,33	67,17	1,05	0,1	9,9	-
	Виточки из говядины	110	15,84	22,54	13,22	322	12,82	30,6	169,76	2,7	0,06	-	40
	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,77	153	117,5	41,69	81,3	1,65	0,08	34,16	-
	Виноград из с/фр	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
	Хлеб пшеничный	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
	Итого		32,2	36,4	141,04	1030,0	386,4	196,44	565,1	10,08	0,6	46,7	40
Полдник													
	Сладков. сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	15,52	19,52	60	1,02	0,09	-	14
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	2,83	-
	Итого		5,79	10,53	59,79	358,0	29,7	21,9	64,4	1,38	0,09	2,83	14
	Итого за день		58,6	75,63	336,13	2287,0	954,1	354,5	1202,4	21,2	1,29	77,7	210,0

Витамин В1 - борбиновая кислота - вводится в компот в обед. В питании используется соль йодированная.

10 день *пятидневка*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A
Завтрак												
Молоко "Славянка" молочная со сл. м.в.лим	110	12,46	19,68	56,44	454	224	43	352,47	2,59	0,27	1,44	82,2
Сыр с сыром,сливочным маслом	100/100	8,8	8,3	14,83	157	139,2	9,4	96	0,49	0,04	0,11	59
Хлеб пшеничный	100	3,17	2,68	79,73	100	125,7	14	90	0,13	0,04	1,3	20
Яйцо	1 шт	1	1	24,5	117	40	22,5	27,5	5,5	0,05	25	-
Сметанный	40	3,75	0,5	24,5	117	25	17,5	80	1,5	0,15	-	-
Итого		26,2	32,2	200,0	945,0	553,9	106,4	646,0	10,2	0,550	27,9	161,2
Обед												
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	-
Борщ с говядиной со сметаной	300/30	11,86	8,71	16,47	192	73,5	54,9	189,6	2,26	0,13	18,73	9
Рагу из кур	100/230	20,09	21,42	27,77	396	37,28	70,75	197,7	3,5	0,17	20,69	38
Компот из с/фр	200	0,66	0,9	32,01	133	129,6	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	-
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	49	234	50	35	160	3	0,3	-	-
Итого		40,9	38,1	127,6	1022,3	312,2	191,4	610,8	10,02	0,650	49,6	47,0
Полдник												
Сырники из творога со стухенным мясом	300/20	43,36	35,88	68,56	772	562,8	73,36	627,52	4,52	0,84	1,32	147,6
Чай с сахаром	100	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
Итого		43,43	35,9	83,56	832,0	573,9	74,8	630,3	4,8	0,84	1,35	147,6
Итого за день		110,5	106,2	411,16	2799,3	1440,0	372,6	1887,1	25,02	2,040	78,9	355,8

витамины: аскорбиновая кислота вводится в рацион в виде... В питание используется соль йодированная.