Информация о содержании основных пищевых, макро и микронутриентов (витаминов и минеральных веществ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
	1 неделя 2 день (Вторник)		Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4	229,5	33	78	0,12	-	0,9	318	1,13
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,500	40	7,9	5	-	-	-	0,02	9,1	0,87
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	6	4	-	0,03	-	0,51	20	0,4
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	-	0,06	38	-	17	0,1
Итого за Завтрак		500	27,35	12,72	67,9	500								
Обед														
26	Салат из свеклы отварной	60	0,9	4	5	55	23	28	-	0,06	1,8	2,9	51	0,63
113	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5,11	11,7	130	32	35,4	14	0,14	3,8	0,34	102	2,12
356/408	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	27	18	4904	0,8	4	2,3	273	6,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	16	135	23	0,2	-	0,6	202	4,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,8	0,01	30,	120								
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4	3		0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		760	42,23	27,26	111,78	857,7								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 1 неделя 2 день (Вторник)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4	229,5	33	78	0,12	-	0,9	318	1,13
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,500	40	7,9	5	-	-	-	0,02	9,1	0,87
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	6	4	-	0,03	-	0,51	20	0,4
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	-	0,06	38	-	17	0,1
Итого за Завтрак		500	27,35	12,72	67,9	500								
Обед														
26	Салат из свеклы отварной	60	0,9	4	5	55	23	28	-	0,06	1,8	2,9	51	0,63
113	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5,11	11,7	130	32	35,4	14	0,14	3,8	0,34	102	2,12
356/408	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	27	18	4904	0,8	4	2,3	273	6,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	16	135	23	0,2	-	0,6	202	4,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,8	0,01	30,	120								
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4	3		0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		760	42,23	27,26	111,78	857,7								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 1 неделя 3 день (Среда)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал^	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	107	31	34	0,05	1Д	0,2	135	од
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,5	0,01	2,9	0,01	0,1	-	0,03	0,13
111	Батон нарезной	20		0,58	10,28	52,4	4	3	-	0,02		0,34	13	0,24
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	0,24	-	4	0,000	-	0,01	0,3	0,002
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	-	0,02	5	-	16	2,3
Итого за Завтрак		510	10,48	16,6	66,91	475,01								
Обед														
2	Салат витаминный	60	1	3	3	44	20,4	10,8	-	0,018	7,8	1,44	18	0,06
114	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	200	5,44	5,2	8	100,6	15	20,2	-	0,074	4,4	1,04	51,4	0,7
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5,	202	65	21	25	0,04	1,5	1,05	149	1,2
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	-	0,75	45	1,05
501	Сок яблочный	205	1,025	0,205	20,7	90,3	-	4		0,02	0,4			2,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05		0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		765	31,5	27,295	86,73	728,1								

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда 1 неделя 4 день (Четверг)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6	11	8,5	-	0,018	2,2	0,06	18	0,3
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	115	18,5	286	0,07	0,5	1,15	223	2,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	-	76,5	0,12
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	34	13	-	0,04	60	-	23	0,3
Итого за Завтрак		530	18,6	23,88	36,32	471,2								
Обед														
47	Винегрет овощной	60	1	3,7	4	52,8	14	11	-	0,024	0,4	2	25	0,5
119	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	110	32,4	32,1	18,8	0,12	7	0,56	128,2	1
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	24	34	18	0,048	-	0,7	104,4	0,85
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		20,1	84	20,1	14,4	-	ОД	0,2	0,4	19,2	0,69
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		750	28,84	22,64	84,58	706								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 1 неделя 5 день (Пятница)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Са	Mg	А	В1	С	Е	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
Завтрак														
259	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336	190,4	17,85	62	0,06	0,17	0,85	152	1,19
457	Чай с сахаром	200	0,2	од	9,3	38	5Д	4,2	-	-	-	-	7,7	0,82
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	6	4	-	0,03	-	0,51	20	0,4
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	-	0,03	10	-	11	2,2
Итого за Завтрак		500	12,9	9,97	61	496,6								
Обед														
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60								
95	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,23	8	11	120	41,12	30,7	-■	0,058	3,4	2,12	112	2
312	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	180	51,5	29	24	0,13	5	0,8	134	0,8
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161	37,5	24	25	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	-	0,01	80	0,8	3,2	0,61
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		800	25,9	25,45	74,7	705,7								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 2 неделя 1 день (Понедельник)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Каша «Дружба»	180	5	6	24,1	207	114	27	35	0,08	1,16	0,12	123	0,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	-	76,5	0,12
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	6	4	-	0,03		0,51	20	0,4
75	Сыр	15	3,5	4,4		53,7	132,15	5,25	39	0,006	0,105	0,075	75	0,15
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	-	0,02	5	-	16	2,3
Итого за Завтрак		525	13,9	14,0	63,4	474,3								
Обед														
18	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	44	10,2	9,6	-	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42
100	Рассольник «Ленинградский» на м/б	200	6Д	7,48	10,6	131	4,2	25,35	-	0,13	5,7	2	83,05	1,23
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258,	15	22	26	0,03	-	0,6	162	2,76
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,800	37	253	16	135	23	0,2	-	0,6	202	4,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,6		9,7	40,	18	4	-		1,8	-	10	0,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		760	39,33	38,82	82,88	832,7								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 2 неделя 2 день (Вторник)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
Завтрак														
279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	229,5	33	78	0,12	-	0,9	318	1,13
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,300	38	5,1	4,2	-	-	-	-	7,7	0,82
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,6	6	4	-	0,03	-	0,51	20	0,4
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	-	0,03	10	-	11	2,2
Итого за Завтрак		500	28,14	14,6	68,2	517,6								
Обед														
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	19	11	-	0,012	3	2	21	0,7
121	Уха с крупой	200	6	2	8	73	30	21	10	0,08	4	0,4	97	0,7
372	Биточек из курицы	90	18	16,2	10	256	44	22	66	од	0,8	1,15	165	1,6
177	Рагу из овощей	150	2,8	6,14	21	127,5	45	33	5	0,075	9	3	71	1,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	-	0,01	80	0,8	3,2	0,61
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		750	31,78	29,28	81,48	714,2								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 2 неделя 3 день (Среда)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтоак														
157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	11,4	11,4	11,4	0,048	1,2	0,15	34,2	0,4
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	115	18,5	286	0,07	0,5	1,15	223	2,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,5 .	0,01	2,9	0,01	0,1	-	0,03	0,13
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	-	0,06	38	-	17	ОД
Итого за Завтрак		530	20,3	25,78	55,7	470,4								
Обед														
148	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	-	0,036	15		15,6	0,3
95	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,23	8	11	120	41,12	30,7	-	0,058	3,4	2,12	112	2
364	Азу из говядины «по-Татарски»	240	13,3	12,7	4	325,5	36	46	-	0,07	3,4	5,3	264	4,5
501	Сок виноградный	205	0,62	0,41	33,4	143,5	40	18	-	0,04	4	-	24	0,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		755	24,285	22,17	71,1	710,1								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 2 неделя 4 день (Четверг)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,5	184,5	12	7,5	31,5	0,06	-	0,75	45	1,05
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	-	76,5	0,12
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	4	3	-	0,02		0,34	13	0,24
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	34	13	-	0,04	60	-	23	0,3
Итого за Завтрак		570	26,95	20,2	61,8	548,1								
Обед														
1	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	24	10	-	0,012	10,2	2	19	0,3
ИЗ	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5,11	11,7	130	32	35,4	14	0,14	3,8	0,34	102	2,12
357	Оладьи из печени по-кунцевуски	90	17	5	14	173	18	18	5743	0,108	6	1,35	230	5
241	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	18,5	31	-	0,05	1,3	0,23	89	0,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		20,1	84	14,4	-	ОД	0,2	0,4	19,2	0,69	14,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14		0,05		0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		750	34,95	17,2	106,32	732,1								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 2 неделя 5 день (Пятница)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) и Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	107	31	34	0,05	1,1	0,2	135	0,1
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	-	-	-	0,02	9,1	0,87
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	0,24	-	4	0,0001	-	0,01	0,3	0,002
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	6	4	-	0,03	-	0,51	20	0,4
82	Банан	100	1,8	0,6	22,80	96	42	-	0,04	10	-	28	0,6	42
Итого за Завтрак		520	9,63	14,47	80,23	496,21								
Обед														
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	11	8,5	-	0,018	2,2	0,06	18	0,3
104	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	7,5	5,1	3,04	136	45	16,5	-	9,2	7,01	2,01	57	0,8
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	9	5	4,43	177,36	32	29	9	0,06	2	2,1	153	0,714,3
152	Картофель отварной	150	4Д	7,7	15,4	180	14,3	27	-	ОД	20	3,3	76	1Д
501	Сок мультифруктовый	205	0,21		24,6	102,5								
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	14	14	-	0,05	-	0,4	47	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	4	3	-	0,02	-	0,34	13	0,24
Итого за Обед		795	24,685	18,	69,09	709,16								