

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183.МТ2011	Каша гречневая молочная	150.00	6.44	4.10	32.16	192.14	0.21	1.64	28.44	0.29	181.48	242.75	99.23	2.88
376.МТ2011	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
№338	Фрукты свежие (Яблоко)	150.00	0.60	0.60	14.70	70.30	0.00	15.00	0.00	0.00	24.00	0.00	13.50	3.30
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	565.00	15.24	16.66	70.26	513.89	0.22	16.78	116.64	1.08	357.88	348.75	129.28	7.23

Индивидуальный предприниматель

Белоусов Олег Валентинович

ИНН 532117957623

Новгородская обл., Новгородский р-н, д.Новая Мельница, ул.Согласия, д.21

тел.: 8 (902)283-21-10

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Огурцы свежие в нарезке	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	12.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
119.МТ2011	Суп гороховый	200.00	6.71	2.60	13.80	102.60	0.12	0.80	0.00	0.80	66.00	262.00	38.00	1.80
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	80.00	6.58	11.63	8.60	194.00	0.19	2.54	23.00	1.82	13.32	18.89	84.39	1.10
143.МТ2011	Овощное рагу	150.00	2.63	9.70	12.29	202.86	0.09	17.87	65.71	2.87	53.09	64.29	23.23	0.86
948 сб.1981	Кисель плодово - ягодный (из концентрата)	200.00	0.00	0.00	9.98	119.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	750.00	15.67	24.32	59.63	694.63	0.45	24.15	100.71	2.95	149.71	394.98	161.52	5.02

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210, 306.МТ2011	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	150.00	12.08	19.92	4.06	243.78	0.12	3.21	267.93	0.66	88.47	199.22	19.21	2.32
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
	Итого	400.00	17.44	30.13	33.94	482.08	0.16	4.51	335.15	1.37	223.55	317.42	43.11	3.07

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
23.М2011	Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м	60.00	0.77	3.71	1.07	47.14	0.05	12.18	0.00	2.02	10.33	19.27	10.57	0.50
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200.00	1.86	5.92	8.40	78.72	0.04	8.24	0.00	1.92	27.56	42.42	20.96	0.94
227.МТ2011	Рыба припущенная	80.00	9.94	5.98	2.09	62.00	0.05	0.43	14.70	0.26	14.72	103.16	24.50	0.50
310.МТ2011	Картофель отварной	150.00	2.96	4.32	18.01	142.35	0.15	21.00	0.00	28.20	14.64	79.73	29.33	1.16
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200.00	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	750.00	18.65	20.56	90.65	595.56	0.34	42.65	14.70	32.87	79.99	322.38	125.86	4.99

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
224, 337.МТ2011	Запеканка творожно- морковная с соусом яблочным	150.00	10.03	7.83	29.71	258.75	0.07	1.18	1844.78	2.03	114.92	151.31	23.78	1.11
382.МТ2011	Какао с молоком	200.00	4.08	3.00	17.58	118.60	0.06	1.59	26.66	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	400.00	16.30	18.36	61.22	515.05	0.13	2.77	1916.44	2.74	276.44	304.07	55.02	2.21

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
29.МТ2011	Свежие овощей в нарезке	60.00	0.66	3.63	2.27	44.34	0.02	7.93	211.85	0.33	15.26	21.38	11.30	0.40
101.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	200.00	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	44.79	18.22	0.70
250.МТ2011	Бефстроганов	80.00	9.67	9.87	2.27	136.53	0.01	0.01	12.00	0.07	17.13	59.33	12.47	1.47
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	4.52	26.45	168.45	0.97	0.00	0.00	23.70	4.86	37.17	21.12	1.11
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.78	97.60	0.10	1.80	0.00	0.00	6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	750.00	9.88	20.68	78.28	584.49	1.20	16.34	223.85	25.35	71.91	198.87	74.21	4.79

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227.МТ2011	Рыба припущенная	80.00	8.94	3.98	2.09	82.00	0.05	0.43	14.70	0.26	14.72	103.16	24.50	0.50
312.МТ2011	Пюре картофельное	150.00	3.08	2.33	19.13	119.73	0.01	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
377.МТ2011	Чай с лимоном	207.00	0.13	0.02	15.73	64.17	0.00	2.93	0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.37
ПР	Хлеб ржаной	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	487.00	14.34	13.86	50.88	403.60	0.06	7.11	92.85	1.13	76.97	212.86	63.58	2.35

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
52.МТ2011	Салат из свеклы отварной с р/м	60.00	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	0.00	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	200.00	1.76	4.95	7.90	89.75	0.06	15.76	0.00	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
291.МТ2011	Плов из птицы	200.00	18.01	10.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.78	97.60	0.10	1.80	0.00	0.00	6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	720.00	22.73	20.00	86.91	513.07	0.35	28.08	28.00	4.79	119.92	298.91	99.58	4.60

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180.00	12.18	8.33	30.70	300.96	0.07	0.20	115.34	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11
376.МТ2011	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	430.00	14.90	15.86	54.10	498.66	0.07	0.23	160.34	1.67	286.08	212.87	29.59	2.01

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком с р/м	60.00	0.61	0.10	3.85	78.07	0.03	1.79	5077.62	1.52	13.67	25.38	17.32	0.61
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	200.00	2.18	7.24	16.36	94.32	0.12	6.60	0.00	0.98	12.16	50.84	19.24	0.78
255.МТ2011	Печень по-строгановски (свиная)	80.00	12.48	11.04	2.82	136.80	0.16	4.49	2063.20	2.46	14.78	210.01	15.66	11.33
312.МТ2011	Пюре картофельное	150.00	3.08	2.33	19.13	119.73	0.01	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
948 сб.1981	Кисель плодово - ягодный (из концентрата)	200.00	0.00	0.00	9.98	119.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	670.00	20.31	21.04	65.96	616.89	0.18	16.63	5110.77	1.94	85.96	108.02	86.42	14.54

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша манная молочная	150.00	5.31	3.19	33.50	184.29	0.08	0.84	14.91	0.08	97.14	129.55	34.00	0.89
382.МТ2011	Какао с молоком	200.00	4.08	3.00	17.58	118.60	0.06	1.59	26.66	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
№338	Фрукты свежие (Банан)	150.00	2.26	0.76	28.50	141.76	0.00	15.00	0.00	0.00	12.00	0.00	63.00	0.90
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	555.0	19.3	18.9	93.5	636.1	0.2	17.5	129.8	0.9	402.7	357.3	133.5	3.0

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	60.00	0.54	0.00	1.71	10.20	0.03	6.72	40.80	0.24	9.30	16.80	10.20	0.42
99.МТ2011	Суп овощной	200.00	3.44	3.92	10.44	86.80	0.16	4.66	0.00	1.94	23.42	69.58	28.80	1.62
278.МТ2011	Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110.00	8.96	16.11	10.31	223.00	0.19	0.92	30.00	2.06	21.62	85.51	17.32	0.88
305.МТ2011	Рис припущенный	150.00	3.64	4.22	30.67	199.95	0.02	0.00	0.00	23.70	2.42	60.60	19.01	0.51
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.78	97.60	0.10	1.80	0.00	0.00	6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	780.00	18.70	24.74	90.73	686.52	0.53	14.10	70.80	28.21	70.06	268.69	86.43	4.54

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182, МТ2011	Каша жидкая молочная рисовая	210.00	5.10	10.72	33.42	251.00	0.03	1.17	15.47	1.04	130.09	83.46	30.12	0.47
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
382.МТ2011	Какао с молоком	200.00	4.08	3.00	17.58	118.60	0.06	1.59	26.66	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Итого	460.00	11.37	21.25	64.93	507.30	0.09	2.76	87.13	1.75	291.61	236.22	61.36	1.57

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
20.МТ2011	Салат из свежих огурцов с р/м	60.00	0.40	3.65	1.09	38.79	0.02	3.99	0.00	1.64	9.69	17.17	7.98	0.29
96.МТ2011	Рассольник ленинградский	200.00	2.08	2.00	13.58	80.64	0.08	6.00	0.00	1.92	30.80	167.00	25.40	0.80
232.МТ2011	Рыба запеченая с картофелем порусски	200.00	17.25	15.00	7.00	256.00	0.07	0.25	111.25	4.25	195.25	304.25	38.75	1.25
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200.00	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	720.00	22.85	21.28	82.75	640.78	0.22	11.04	111.25	8.28	248.48	566.22	87.23	4.23

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша пшенная молочная	150.00	5.53	3.99	31.51	184.29	0.15	0.84	14.14	0.44	206.03	162.36	43.33	1.23
376.МТ2011	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
№338	Фрукты свежие (Груша)	150.00	0.60	0.46	14.70	68.26	0.00	7.50	0.00	0.00	17.50	0.00	18.00	3.46
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	565.00	14.33	16.41	69.61	504.00	0.16	8.48	102.34	1.23	375.93	268.36	77.88	5.74

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
48.МТ2011	Салат витаминный с р/м	60.00	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	5.27	259.06	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
101.МТ2011	Суп картофельный с пшеничной крупой	200.00	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	44.79	18.22	0.70
269, 331.МТ2011	Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	80.00	8.97	10.50	8.66	162.00	0.09	0.40	12.10	0.50	13.75	94.04	18.91	1.40
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	4.52	26.45	168.45	0.97	0.00	0.00	23.70	4.86	37.17	21.12	1.11
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.78	97.60	0.10	1.80	0.00	0.00	6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	750.00	9.72	21.18	50.45	451.26	0.22	13.67	271.16	26.71	64.91	230.66	80.27	4.95

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222, 337.МТ2011	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным	150.00	10.34	5.16	29.29	277.50	0.79	0.71	62.44	0.53	127.95	184.14	23.81	1.29
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	400.00	15.70	15.37	59.17	515.80	0.83	2.01	129.66	1.24	263.03	302.34	47.71	2.04

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Помидор свежий в нарезке	60.00	0.66	0.12	2.28	13.20	0.02	10.50	480.00	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200.00	1.86	5.92	8.40	78.72	0.04	8.24	0.00	1.92	27.56	42.42	20.96	0.94
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	200.00	14.06	13.71	18.95	437.71	0.42	7.73	0.00	3.53	32.79	205.97	48.96	3.45
948 сб.1981	Кисель плодово - ягодный (из концентрата)	200.00	0.00	0.00	9.98	119.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	720.00	18.54	20.08	53.43	717.60	0.51	26.47	480.00	6.14	75.65	295.79	89.42	5.89

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	70.00	5.76	6.80	7.53	169.75	0.17	2.22	20.13	1.59	11.66	16.53	73.84	0.96
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	2.52	26.45	168.45	0.97	0.00	0.00	23.70	4.86	37.17	21.12	1.11
377.МТ2011	Чай с лимоном без сахара	207.00	0.13	0.02	0.76	24.17	0.00	2.93	0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.33
ПР	Хлеб ржаной	40.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	477.00	13.60	16.87	48.67	500.07	1.14	5.15	65.13	26.01	40.52	86.45	107.34	3.02

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
59.МТ2011	Салат из моркови р/м	60.00	0.61	0.10	3.85	78.07	0.03	1.79	5077.62	1.52	13.67	25.38	17.32	0.61
140.МТ2011	Суп рыбный	200.00	5.76	6.62	10.50	118.72	0.09	5.50	12.00	0.70	25.32	140.56	36.84	1.00
296, 328, 330.МТ2011	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным, соус сметанный	80.00	7.14	10.11	7.78	129.80	0.06	0.41	36.18	0.09	62.56	62.82	12.93	23.18
302.МТ2011	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	7.60	4.10	37.64	231.86	0.21	0.00	0.00	25.05	14.82	203.93	135.83	4.56
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200.00	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб ржано	60.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	750.00	23.07	17.46	110.35	823.80	0.44	8.50	5125.80	2.78	129.11	510.49	243.42	31.24