

Hejlskov 1

[illegible]

№ рек.	[Прови пицц. наименование блюда]	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	34 (кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
15M	Омлет голландский	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	13,2	7,5	5,25	0,15						
173M	Курица вареная, молоточная из окороков курицы "Гарнулис"	250	10,2	8,01	39,3	270,42	0,28	1,74	31,4	0,59	189,6	286,18	33,39	1,96						
210M	Омлет голландский	70	7,48	3,3	1,59	65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	9,47	0,16						
377M	Курица с грибами (сало свиное)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86						
	Омлет французский "Польовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5														
Итого за Завтрак		585	24,77	16,37	69,21	525,55	0,3	5,01	77,1	2	381,02	408,06	52,35	3,13						
Промежуток между №1																				
339M	Рисово-Фруктовый салат	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
Итого за Промежуток между №1		30	2,32	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82						
Обед		180	2,97	6,78	26,66	194,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12						
27M	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78						
88M	Курица с грибами, капуста с картофелем со сметаной 10%, 250/10	250	2,16	7,26	8,9	114,28	0,07	31,2	208,99	2,83	43,71	53,75	22,5	0,8						
232M	Рыба запеченная с соусом томатным, 100/20	120	22,99	7,78	7,57	192,81	0,20	3,63	213,50	3,14	68,52	366,84	90,16	1,62						
125M	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68						
342M	Курица с грибами и капустой (сало свиное)	200	0,24	0,13	4,17	20,17	0,01	5	1,15	0,1	10,34	7,93	6,75	0,6						
	Омлет французский "Польовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2														
Итого за Обед		940	35,59	23,69	98,08	752,41	0,55	142,2	606,2	5,89	166,04	559,51	178,11	5,48						
Промежуток между №2																				
338M	Рисово-Фруктовый салат	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
Итого за Промежуток между №2		350	6,50	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	28,4	196,5	41,5	3,5						
Итого за день		2 055	69,33	49,44	216,65	1613,06	1,08	179,89	758,4	13,48	647,95	1234,67	318,16	16,23						

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
71/М	Подарочная на овсяных хлопьях	100	0,8	0,1	2,5		14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5		
210/М/СД	Омлет белковый с маслом сливочным, 170/5	175	16,32	5,33	3,66		127,51	0,02	0,61	27,2	0,49	74,31	80,88	18,86	0,35		
382/М/СД	Каша из манной (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28		58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97		
	Чай травяно-лимонный "Людский"	100	6,7	1,2	52,9		249										
Итого за Завтрак		585	27,54	15,82	65,47		514,62	0,09	11,77	91,22	0,7	205,63	219,98	62,37	1,85		
Промежуточное питание №1																	
338/М	Батон	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Бородинский-фруктовый омлет	30	2,37	6,18	11,96		114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66		184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																	
67/М/СДЖ	Вареное куриное	100	1,51	8,18	8,12		112,75	0,06	10,15	26,71	3,67	24,72	45,36	20,75	0,84		
102/М/СДЖ	Ордерофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,3	5,64	19,28		161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19		
266/М/СД	Бифштекс рубленый (пюре)	100	19,58	8,24	0,9		158,91	0,13	1,1								
139/М/СД	Картофельная	180	4,86	4,9	15,46		125,78	0,1	94,5	86,18	2,02	107,92	56,36	44,25	1,63		
342/М/СД	Морская капуста (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24		15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08		
Итого за Обед		90	6,03	1,08	47,61		224,1										
Промежуточное питание №2		920	40,42	26,14	94,61		798,61	0,66	120,51	561,99	8,55	183,66	459,27	133,77	6,95		
338/М	Батон	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
Итого за Промежуточное питание №2		150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за день		350	6,60	2,60	22,70		150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	26,4	195,5	41,5	3,5		
		2 035	77,53	53,34	209,44		1648,63	0,98	164,96	728,31	10,84	710,19	948,35	283,84	16,42		

Дата: 2023

Надпись: 1

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
71.М	Полдник/завтрак из пюре сладкого	100	1,3	0,1	4,9		26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5		
256.МД1	Мясо тушеное (говядина)	100	17,71	12,57	2,47		193,92	0,62	4,53	80	1,84	12,64	185,64	27,28	2,7		
171.МД1	Каши гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4		190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16		
379.МД1	Наливки кофеиной на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54		52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1		
	Хлеб ржанос-пшеничный "Молодой"	50	3,35	0,6	26,45		124,5										
Итого за Завтрак		630	33,21	16,86	75,76		587,93	1,01	205,83	341,24	3,04	154,35	476,63	172,4	7,46		
Промежуточное питание №1																	
338.М	Рисово	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96		114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66		184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																	
43.М/ОЖ	Салат овощной	100	1,36	4,17	3,91		59,38	0,04	30,6	40,02	2,02	32,77	30,15	16,81	0,67		
97.М/ОЖ	Суп картофельный с рыбой (пюре/шаш), 250/30	280	9,99	5,81	22,2		181,35	0,23	27,17	234,28	2,04	27,82	155,95	45,31	1,52		
289.МД1	Пюре из овощей с курицей	280	27,29	14,93	27,92		351,09	0,31	54,15	363,62	2,08	58,2	323,59	73,19	2,77		
342.МД1	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47		8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26		
	Хлеб ржанос-пшеничный "Молодой"	80	5,36	0,96	42,32		199,2										
Итого за Обед		940	44,20	25,95	97,82		799,82	0,59	151,92	641,32	6,28	125,99	516,29	141,51	5,22		
Промежуточное питание №2																	
	Кефир 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338.М	Рисово	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70		150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		2100	86,98	52,19	222,94		1723,15	1,83	390,43	1057,66	10,91	601,24	1262,02	401,61	20,3		

День: 11.03.22
Неделя: 1

№ рек.	Пром. пицц, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
14М	Медо-омежное	10	0,08	7,25	0,13		66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
219М/СД	Дарья из торта с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60	190	26,46	7,67	24,63		279,91	0,13	9,56	41,46	0,30	217,40	328,20	61,32	1,41		
	Йогурт в меду, ул.	90	2,52	1,44	12,6		80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09		
378М/СД	Чай с желиком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36		33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88		
	Мед-ягодно-шпинатный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74		149,4										
Итого за завтрак		550	34,96	17,94	73,46		608,78	0,18	10,84	101,56	0,4	507,95	467,24	85,31	2,41		
Промежуточное питание №1																	
338М	Резюме	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Пресов-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96		114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66		184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																	
24М/СДЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82		75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73		
101М/СДЖ	Ориентальный с гречневой крупой на курином бульоне	250	6,18	8,63	16,19		167,5	0,29	12,88	209,45	2,45	17,06	103,73	41,53	1,57		
232М/СД	Рыба запеченная	100	22,51	6,75	5,19		171,67	0,18	0,68	13,5	2,61	59,58	352,33	83,12	1,38		
142М/СД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,57	3,45	27,11		154,47	0,2	32,64	169,91	1,11	29,01	105,4	41,16	1,55		
342М/СД	Курица в соусе (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72		16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1		
	Мед-ягодно-шпинатный "Йодовый"	80	5,36	0,96	42,32		199,2										
Итого за Обед		910	38,79	25,98	98,35		785,61	0,73	66,2	460,4	9,27	131,19	598,93	187,58	5,33		
Промежуточное питание №2																	
338М	Резюме	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	Йогурт	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70		150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		1990	83,32	53,30	221,17		1729,79	1,14	109,72	637,06	11,26	960,04	1335,27	360,69	15,36		

Днев. запись
Человек: 1

№ рц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43			54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
173М/СД	Каша вареная молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,2	8,01	39,3		270,42	0,28	1,74	31,4	0,59	189,6	286,18	33,39	1,96		
210М/СД	Омлет белковый	70	7,48	3,3	1,58		65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	8,47	0,16		
377М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88		10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный "Июльский"	50	3,35	0,6	26,45		124,5										
Итого за Завтрак		585	24,77	16,37	69,21		525,55	0,3	5,01	77,1	2	361,02	406,06	52,35	3,13		
Промежуточное питание №1																	
338М	Рисово	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-дрожжевая смесь	30	2,37	6,18	11,96		114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66		184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																	
43М/СДЖ	Салат из овощей с курицей	100	1,37	5,31	4,54		71,73	0,03	24,9	34	2,42	26,97	29,75	15,17	0,58		
102М/СДЖ	Омлет картофельный с горошком на говяжьем бульоне	250	8,39	5,01	19,28		156,16	0,27	11,5	201,9	2,04	33,32	112,98	37,77	2,26		
266М/СД	Видальес рубленый (говядина) с маком сливочным.	105	19,62	11,87	1,0		191,96	0,13	1,1	22,5	1,14	14,59	209,04	30,50	2,22		
	1005																
309М/СДЖ	Каша пшеничная с овощами	180	5,79	3,69	39,06		213,93	0,1	23,35	60,22	2,24	33,44	144,25	21,26	1,5		
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24		15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08		
	Хлеб ржано-пшеничный "Июльский"	60	4,02	0,72	31,74		149,4										
Итого за Обед		895	39,33	26,70	98,83		798,78	0,53	63,85	320,22	8,04	113,32	499,22	117,1	6,64		
Промежуточное питание №2																	
	Кефир 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4					240	180	28	0,2
338М	Рисово	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70		150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		2010	73,67	52,45	217,40		1659,73	1,06	101,54	472,42	11,63	795,24	1174,38	257,15	17,39		

День: 05.05.2022
Неделя: 1

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						34 (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
71 М	Подарочная кофемолка	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5						
228 М/СД	Рыба вяленая (минтай)	100	18,76	8,06		147,89	0,13	0,59	11,8	3,43	48,67	283,64	64,99	0,96						
311 М/СД	Картофель отварной в молоке	180	4,4	5,63	26,69	175,41	0,2	30,59	36	0,21	72,65	129,75	40,96	1,42						
382 М/СД	Каша из киноа (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97						
	Хлеб диетический "Морозный"	50	3,35	0,6	26,45	124,5														
Итого за Завтрак		630	31,45	16,33	64,32	531,81	0,45	232,34	306,82	4,35	241,24	535,69	142,41	3,85						
Промежуточное питание №1																				
338 М	Рисовое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
	Орехо-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82						
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12						
Обед																				
18 М/М/С/К	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27						
82 М/СД	Борщ со свеклой и картофелем со сметаной 10%.	260	2,09	5,19	10,38	97,35	0,06	20,35	208,49	1,97	43,06	55,64	24,87	1,12						
254 М/СД	Пюре картофельное с маслом	100	26,24	12,28	11,49	262,5	0,45	46,86	1166,5	2,65	17,34	488,44	32,19	10,02						
171 М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16						
342 М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88						
	Хлеб диетический "Морозный"	70	4,69	0,84	37,03	174,3														
Итого за Обед		910	41,97	25,66	101,89	808,26	0,81	76,51	11883,53	7,45	90,41	729,7	192,22	16,45						
Промежуточное питание №2																				
338 М	Рисовое	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,08	1,4	7,5	0,3	24	180	28	0,2						
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	24	180	28	0,2						
Итого за день		2 070	82,99	51,37	215,57	1675,47	1,49	341,53	12265,45	13,39	852,55	1534,49	422,33	27,92						

День: понедельник
Неделя: 2

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
13M	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43			54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
14M	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
71M	Поджаренная из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8		24	0,07	25	133	0,7	14	26	20	0,9		
214MCD	Сметан белковый с морковью	170	11,67	2,28	8,02		100,77	0,06	4,06	1374,1	0,29	89,64	107,08	40,71	0,71		
372MCD	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54		52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1		
	Хлеб ржано-пшеничный "Моравский"	90	6,03	1,08	47,61		224,1										
Итого за завтрак		585	25,60	16,78	66,10		522,12	0,18	30,47	1605,3	1,17	368,25	301,08	80,06	1,89		
Промежуточное питание №1																	
38M	Рыбное	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96		114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66		184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																	
49MCDK	Салат витаминный 12 вариант	100	2,1	4,18	5,77		69,38	0,06	26,85	276,5	1,94	36,78	46,62	20,29	0,67		
97MCDK	Суп картофельный с рыбой (лосось), 250/30	280	9,99	5,81	22,2		181,35	0,23	27,17	234,28	2,04	27,82	155,95	45,31	1,52		
290MCD	Бифстроганов из куриного филе	100	16,09	12,39	6,23		198,2	0,1	2,53	28,1	1,45	41,14	178,23	25,93	0,97		
309MCDK	Каша перловая с овощами	180	5,79	3,69	38,06		213,93	0,1	23,35	60,22	2,24	33,44	144,25	32,26	1,5		
342MCD	Морс клюквенный (сироп стевии)	200	0,1	0,04	2,34		12		3	0,6	0,2	2,8	2,2	3	0,12		
	Хлеб ржано-пшеничный "Моравский"	50	3,35	0,6	28,45		124,5										
Итого за Обед		910	37,42	28,71	102,05		799,36	0,49	82,9	599,7	7,87	141,98	528,25	126,79	4,78		
Промежуточное питание №2																	
	Кефир 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
38M	Рыбное	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70		150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		2 025	72,99	52,87	217,51		1656,88	0,9	146,05	2280,1	10,63	821,13	1096,43	294,55	14,29		

Поддержка 2

Поддержка 2

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
173М/СД	Каша овсяная молочная на густенной крупе	250	11,49	6,86	42,09	276,14	0,31	1,74	32,58	0,51	175,4	298	136,89	4,11		
210М/СД	Смет. сливочный	70	7,48	3,3	1,58	65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	8,47	0,16		
382М/СД	Биск. на масле (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97		
	Углеб. ржан-пшеничный "Молодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5										
Итого за Завтрак		585	29,44	17,13	76,40	578,98	0,37	3,27	86,8	1,92	450,99	514,4	180,07	5,39		
Промежуточное питание №1																
338М	Рисово	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Оливко-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																
43М/СЖ	Салат овощной	100	1,36	4,17	3,91	59,38	0,04	30,6	40,02	2,02	32,77	30,15	16,81	0,57		
113М	Сосиски со сметаной, 250/10	260	2,47	6,28	14,84	126,35	0,08	17,93	212,11	2,42	46,16	71,82	31,39	1,54		
266М/СД	Емшисе рубленый (говядина)	110	23,27	9,6	0,98	186,83	0,15	1,2		1,22	15,38	246,13	36,07	2,61		
142М/СД	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,57	3,45	27,11	154,47	0,2	32,64	169,91	1,11	29,01	105,4	41,16	1,55		
342М/СД	Конф. ле. с фрукт. груш (сироп стевии)	200	0,16	0,12	5,72	25,2	0,01	2	0,8	0,48	7,6	6,4	4,8	0,92		
	Углеб. ржан-пшеничный "Молодовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2										
Итого за Обед		930	36,19	24,58	94,88	751,43	0,48	84,37	422,84	6,93	130,92	459,9	130,23	7,29		
Промежуточное питание №2																
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338М	Рисово	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		2045	75,20	51,09	220,64	1665,81	1,08	120,32	584,74	10,44	902,81	1243,4	398	20,3		

День: среда
Надпись: 2

№ реп.	Пром. пицц. наименование блока	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1										
223М/СД	Заправка из творога с соусом яичным (выпечка)	190	25,61	8,14	24,64		290,77	0,13	9,56	38,24	0,74	213,00	321,10	60,64	1,38		
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88		10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Йогурт в инд. уп.	90	2,52	1,44	12,6		80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09		
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74		149,4										
Итого за Завтрак		550	32,49	17,58	70,99		596,82	0,16	12,91	92,74	0,85	439,15	411,28	77,63	2,36		
Промежуточное питание №1																	
338М	Рыбное	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,56		114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66		184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																	
20М/ССЖ	Салат из свежих овощей	100	0,67	4,11	3,31		53,73	0,03	9,8	8,3	1,87	20,23	33,98	13,81	0,55		
102М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	250	9,07	7,11	19,28		177,73	0,36	11,98	201,9	2,41	32,04	117,88	38,41	2,48		
231М/СД	Поркерея из рыбы	100	23,29	10,99	11,41		228,17	0,21	6,67	13,3	4,48	78,14	389,33	92,59	1,91		
125М/СД	Карп: филе отварной	180	3,72	0,74	30,32		143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,88		
342М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47		8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26		
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	70	4,69	0,84	37,03		174,3										
Итого за Обед		900	41,84	23,67	102,82		795,95	0,83	105,65	232,48	9,09	157,31	656	193,86	6,88		
Промежуточное питание №2																	
	Кефир 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338М	Рыбное	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70		150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		1980	83,90	50,83	223,17		1718,17	1,22	151,24	400,32	11,53	917,36	1336,38	359,19	16,86		

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
15М	Од. подтертый	15	3,48	4,43			54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
173М/СД	Какао-молочная из оросных хлопьев * "Геркулес" с кисель	250	10,19	8	40,92		277,87	0,29	3,5	30,29	0,75	175,35	284,02	34,13	2,13		
210М/СД	Од.с. белковый	70	7,48	3,3	1,58		65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	8,47	0,16		
382М/СД	Какао-молочное (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28		58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97		
	Хлеб ржан-пшеничный "Иоревский"	50	3,35	0,6	26,45		124,5										
Итого за Завтрак		585	28,14	18,27	75,23		580,71	0,35	5,03	84,51	2,16	450,94	500,42	77,31	3,41		
Промежуточное питание №1																	
338М	Рыбко	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Овощно-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96		114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66		184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
Обед																	
40М/СД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,86	3,25	10,82		80,45	0,09	12,75	509,85	1,52	18,23	55,32	24,61	0,77		
88М/С/СЖ	Щи со свеклой напруги с картофелем со сметаной 10%, 280г	280	2,16	7,26	9,9		114,28	0,07	31,2	208,99	2,83	43,71	53,75	22,5	0,8		
290М/СД	Гречка с курицы	100	25,84	14,5	7,69		259,01	0,15	1,9	18,9	1,36	21	262,5	37,77	1,45		
6М	Овощи зеленые (кабачки, баклажаны, помидоры)	180	1,96	1,41	8,83		57,95	0,09	29,4	85,56	1	31,47	49,04	25,05	1,13		
388М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33		51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48		
	Хлеб ржан-пшеничный "Иоревский"	90	6,03	1,08	47,61		224,1										
Итого за Обед		930	38,39	27,72	94,18		787,63	0,41	235,25	954,02	7,32	124,01	423,33	112,65	4,63		
Промежуточное питание №2																	
	Какао 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338М	Рыбко	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70		150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		2045	76,10	55,37	218,77		1703,74	0,99	272,96	1113,63	11,07	895,85	1192,85	277,66	15,66		

Address: 100-101113
 Helsinki 7

№ рец.	Проект меню, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
71М	Полдниковская из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5					
261М/СД	Речень, тушеная в соусе	100	16,22	11,31	6,11	192,11	0,28	31,72	7298	4,37	12,81	287,69	18,99	6,3					
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	12,07	4,16					
382М/СД	Каша на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97					
	Доб. «Рено-Пшеничный "Йодовый"»	40	2,68	0,48	21,16	99,6													
Итого за Завтрак		620	31,65	15,88	73,85	566,68	0,67	232,88	7558,26	5,58	146,23	594,98	179,52	11,93					
Промежуточное питание №1																			
338М	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82					
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12					
Обед																			
45М/СЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,96	0,61					
95М/СЖ	Распашник домашний со сметаной 10% с мясом, 250/25/10	285	8,2	6,6	13,71	148,81	0,14	16,45	209,33	1,69	28,74	125,68	33,66	1,56					
232М/СД	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/20	120	9,91	11,78	18,54	221,90	0,17	56,55	411,97	4,02	74,78	158,79	51,61	2,17					
125М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68					
342М/СД	Компот из свежих яблок и апельсинов (сироп стевии)	200	0,28	0,14	5,67	26,75	0,02	14,5	2,85	0,09	10,8	7,35	4,85	0,61					
	Доб. «Рено-Пшеничный "Йодовый"»	70	4,69	0,84	37,03	174,3													
Итого за Обед		955	44,71	23,65	93,94	771,3	0,68	112,33	667,9	7,15	140,32	539,01	143,92	5,46					
Промежуточное питание №2																			
338М	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
Итого за день		2105	85,93	48,91	217,15	1673,38	1,58	377,89	8291,26	14,32	607,45	1403,09	411,14	25,07					

День: 07.07.2022
Неделя: 2

№ рек.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14.М	Мясо говяжье-ное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03			
219.М/СД	Сырники из творога с соусом яблочным (вишневым) (сироп стевии). 130/60	190	26,46	7,67	24,63	279,91	0,13	9,56	41,46	0,30	217,40	328,20	61,32	1,41			
379.М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) Морги в инд. уп.	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1			
Итого за Завтрак	Углеводно-пшеничный "Йодовый"	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09			
		60	4,02	0,72	31,74	149,4											
550			36,12	18,62	75,64	628,21	0,2	11,31	105,46	0,4	556,01	498,6	87,12	1,63			
Промежуточное питание №1																	
338.М	Рисовое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за Промежуточное питание №1	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82			
		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12			
Обед																	
53.М/СД	Салат из овощей с яблоками	100	1,2	2,19	9,28	62,32	0,02	10,2	2,94	1,01	31,44	34,3	18,54	1,67			
98.М/С/СЖ	Ореховый суп с перловой крупой на мясном бульоне (бульон со сметаной, 250/10)	260	4,84	6,73	14,08	136,8	0,08	20,05	208,15	2,52	37,2	89,35	23,79	0,97			
256.М/СД	Мясо тушеное (говядина)	100	17,71	12,57	2,47	193,92	0,62	4,53	80	1,84	12,64	185,64	27,28	2,7			
171.М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	36,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16			
342.М/СД	Морс брусничный (сироп стевии) Углеводно-пшеничный "Йодовый"	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08			
70			4,69	0,84	37,03	174,3											
Итого за Обед		910	36,39	24,48	101,50	773,9	0,99	37,78	293,93	6,07	99,78	497,48	195,08	9,58			
Промежуточное питание №2																	
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4				240	180	28			
338.М	Рисовое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
350			6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5			
Итого за день		1 990	82,08	52,48	226,50	1737,51	1,42	81,77	474,49	8,06	976,69	1286,18	389,9	18,83			