

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещ-ва (гр.)			Энерг. Ккал.	Витамины (мг)				Минерал. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	Угл.		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя 1 день - понедельник														
Завтрак														
274-1994г.	Макароны, запечен.с сыром	200/10	10,44	17,22	38,7	355,6	0,08	0,06	0	0	161,4	0	16,6	1
585-2004г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	Итого		12,06	17,43	58,54	435,8	0,11	0,06	0	0	166,86	16,6	23,6	1,35
Обед														
71-1997	Салат из моркови с яблоками	60	0,8	3,2	5,4	40,8	0,01	10,5	0	0	25,5	0	8,91	0,61
124-2004г.	Щи из свежей капусты с кртофелем	250/12	1,7	5,8	8,5	93,7	0,05	12,08	0	0	32,7	0	19,2	1,71
дош.сб.201 1г. № 3/8	Мясо говядина тушеная с овощами	200	15,72	15,7	19,8	286	0,14	10,7	0	0	26,08	0	0	2,76
631-2004г.	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,9	45,2	0,02	0	0	0	5,2	16,6	7	0,3
	Хлеб ржаной	25	1	0,2	6,4	38	0,03	0	0	0	4,2	34,8	11,4	0,72
	Итого		20,12	21,98	61,8	530,9	0,25	24,38	0	0	74,21	51,4	40,73	6,29
Полдник (ГПД)														
	Кондитерские изделия (вафли)	100	3,2	2,8	80,1	342	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
631-2004г.	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8
	Итого		3,4	2,9	97,3	410	0,05	1,6	0	0	16,03	33	5,13	1,4
	Итого за день:		35,58	42,31	217,64	1376,7	0,41	26,04	0	0	257,1	101	69,46	9,04

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещ-ва (гр.)			Энерг. Ккал.	Витамины (мг)				Минерал. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	Угл.		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	2 день - вторник													
	Завтрак													
64-2003	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	100	1,4	8,2	8	110	0,1	9,06	0	0	37,16	0	20,2	1,3
431-2002г.	Котлеты из кур (припущенные)	100	29,4	8,4	2,6	216,6	0,06	0,36	0	0	42,4	0	0	1,44
520-2004 г	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0	0	43,69	0	35,26	1,28
642-1994г.	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0	0	108,57	0	51,1	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	Хлеб ржаной	25	1,1	0,2	6,41	38	0,03	0	0	0	4,2	34,8	11,4	0,7
	Итого		39,02	17,58	56,05	555,8	0,29	7,1	0	0	204,06	51,4	104,8	4,34
	Обед													
110-1994г.	Борщ с капустой и карт.со смет	250/10	2,38	8,25	13,63	138	0,05	8,2	0	0	56	0	25,2	1,14
465-1994г.	Рис отварной	180	4,2	4,4	48	279,6	0,06	10,2	0	0	13,45	46,2	14,1	0,43
309-1994г.	Рыба тушеная в томате с овоща	150	32,27	8,87	10,67	253,12	0,32	9,1	0	0	48,62	0	73,39	1,9
585-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,9	45,2	0,02	0	0	0	5,2	16,6	7	0,3
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	6,4	38	0,03	0	0	0	4,2	34,8	11,4	0,72
	Итого		41,45	21,93	98,5	788,92	0,48	27,5	0	0	127,73	97,6	131,1	4,52
	Полдник (ГПД)													
679-1994г.	Блинчики со сл.маслом	150\10	8,1	11,4	50,1	339	0,09	0	0	0	18,48	0	12,06	0,93
686-2004г.	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	11,2	41	0	2,8	0	0	3,1	0	0,84	0,07
	Итого		8,3	11,44	61,3	380	0,09	2,8	0	0	21,58	0	12,9	1
	Итого за день:		88,77	50,95	215,85	1724,72	0,86	37,4	0	0	353,37	149	248,8	9,86

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещ-ва (гр.)			Энерг. Ккал.	Витамины (мг)				Минерал. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

3 день - среда														
	Завтрак													
311-2004г.	Каша "Дружба" (греч,рис,пшен	250/7	7,9	11,2	42,6	302	0,15	0,6	0	0	158,14	0	46,24	1,01
639-2004г.	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0	0	28,7	0	18,3	0,61
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	Итого		10,42	11,43	80,04	457,2	0,19	0,92	0	0	192,04	16,6	71,54	1,94
	Обед													
140-2004г.	Суп картоф.с макарон.изд.с курой	250/20	4,21	3,02	21,6	130,68	0,12	8,64	0	0	24,84	0	27	1,08
332-2004г.	Макаронные изделия отв	180	6,6	5,04	40	235	0,07	0	0	0	11,16	0	8,8	0,88
423-1994	Тефтели из мяса говядины с соусом	120/35	17,2	15,4	15,2	354	0,06	2,3	0	0	13,38	0	33,2	1,34
686-2004г.	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	11,2	41	0	2,8	0	0	3,1	0	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,9	45,2	0,02	0	0	0	5,2	16,6	7	0,3
	Хлеб ржаной	25	1	0,2	6,4	38	0,03	0	0	0	4,2	34,8	11,4	0,72
	Итого		30,71	23,88	104,3	843,88	0,3	13,74	0	0	61,88	51,4	88,24	4,39
	Полдник (ГПД)													
1-2004г	Бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	0	0	8,1	0	9,9	0,62
648-2004	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
	Итого		2,4	8,6	34,6	222	0,05	0	0	0	8,58	0	9,9	0,68
	Итого за день:		43,53	43,91	218,94	1523,08	0,54	14,66	0	0	262,5	68	169,7	7,01

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые веще-ва (гр.)			Энерг. Ккал.	Витамины (мг)				Минерал.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	Угл.		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день - четверг														
	Завтрак													
388-2004г.	Котлета рыбная с соусом	100/35	16,12	17,8	12,86	277,6	0,18	0,38	0	0	49,7	0	31,86	1,42

294-1996г.	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/15	34,4	21,6	50,9	538,9	0,11	1	0	0	275,8	0	42,7	1,6
631-2004г.	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8
	Итого		34,6	21,7	68,1	606,9	0,12	2,6	0	0	281,83	0	45,83	2,4
	Итого за день:		34,6	21,7	68,1	606,9	0,12	2,6	0	0	281,83	0	45,83	2,4
	Всего за неделю		315	271,2	1078,85	8118,2	56,65	135,2	0	0	1718,5	499,8	829,4	50,21

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (гр)			Энерг. Ккал.	Витамины (мг)				Минерал. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	Угл.		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - 1 день - понедельник														
	Завтрак													
23-1997	Сыр порциями	30	8,4	8,2	0	108	0,01	0,84	0	0	312	0	16,8	0,33
311-2004	Каша молочная рисовая жидкая	250/10	9,2	12,8	44,3	329	0,1	1,18	0	0	267,27	0	48,8	0,63
585-2004г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03

64-2003	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	100	1,4	8,2	8	110	0,1	9,06	0	0	37,16	0	20,2	1,3
138-2004г.	Суп с рыбными консервами	250/30	7,12	3,37	30,62	197,5	0,07	10,3	0	0	27,6	0	42,07	1,45
332-2004 г	Макаронные изделия отв	180	6,6	5,04	40	235	0,07	0	0	0	11,16	0	8,8	0,88
431-2002г	Котлеты из кур (припущенные)	100	29,4	8,4	2,6	216,6	0,06	0,36	0	0	42,4	0	0	1,44
585-2004г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,9	45,2	0,02	0	0	0	5,2	16,6	7	0,3
	Хлеб ржаной	25	1	0,2	6,4	38	0,03	0	0	0	4,2	34,8	11,4	0,72
	Итого		47,12	25,42	107,42	877,3	0,35	19,72	0	0	127,98	51,4	89,47	6,12
	Полдник (ГПД)													
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,3	62,8	0,03	0	0	0	22	0	0	1
639-2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,9	45,2	0,02	0	0	0	5,2	16,6	7	0,3
	Итого		7,58	4,83	37,7	218	0,06	0,32	0	0	55,89	16,6	25,27	1,91
	Всего за день:		67,02	44,43	212,56	1505,5	0,62	21,16	0	0	453,07	84,6	180,2	8,47

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (гр)			Энерг. Ккал.	Витамины (мг.)				Минерал. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	Угл.		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день -пятница														
	Завтрак													
520-2004г.	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0	0	43,69	0	35,26	1,28
309-1994г.	Рыба тушеная в томате с овощами	150	32,27	8,87	10,67	253,12	0,32	9,1	0	0	48,62	0	73,39	1,9
585-2004г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	Хлеб ржаной	25	1	0,2	6,4	38	0,03	0	0	0	4,2	34,8	11,4	0,72
	Итого		38,59	15,58	60,31	539,32	0,52	15,32	0	0	101,97	51,4	127,1	4,25

	Итого за день:		23,13	28,7	56,16	572,2	0,17	44,84	0	0	93,24	16,6	10,13	3,96
	Всего за неделю:		343,4	288,9	1061,75	8201,45	114,01	222,8	0	0	2379,3	661	1149	52,66
	Всего за 2 недели		658,4	560,1	2140,6	16319,7	170,66	358	0	0	4097,8	1161	1978	102,9