

Первая неделя

Понедельник

зимнее-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
15/4	Каша пшен. молоч.с маслом сливочным	200	6,5	6	31,23	206,00	0,14	0,42	0	0	97,53	0	0	1,05
943/05	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	5,00	0	0	19,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
29/1	Салат из отв.карт .морк.свек.лук.сол.огур с растит. маслом	60	0,9	6	5,2	79	0,03	2,5	0	0	14,18	0	0	0,51
43/3	Макаронные изд. отварные	150	8,55	6,75	37,8	220,5	0,23	0,9	0	0	23,85	0	0	4,2
388/04	Котлеты рыбные с соусом	100	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,11
4/10	Компот из изюма и кураги	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			40,23	32,93	180,71	1123,78	0,73	59,05	9,94	5	249,09	150,13	28,29	13,29

Первая неделя

Вторник

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
18/4	Каша молоч.ассорти(рис ,греча)масл.сливоч	200	5,1	5,9	24,7	172	0,07	0,53	0	0	114,27	0	0	0,9
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
	Сок	200	0,80	0,80	19,6	85,36	0,06	20,0	0	0	32,0	0	0	4,40
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	13,0	0	0	16,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
5/1	Сал.из белок. кап.с морк. и раст. масл.	60	1	4,0	5,9	63	0,02	22,54	0	0	28,06	0	0	0,39
520/04	Картофельное пюре	150	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
487/04	Куры отварные	60	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	1,13
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	0	50,06	0	0	6,03	0	0	0,15
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			34,38	32,18	156,48	1049,96	0,56	120,6	60,51	0,71	295,07	212,62	50,05	14,2

Первая неделя

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
22/2	Суп молочный с крупой(рис)	200	3,5	4,2	12,4	108	0,04	0,52	0	0	108,54	0	0	0,21
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
9/0	Кисель	200	0	0	23,4	93,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	5,00	0	0	19,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
10/1	Салат из отвар карт.зел.лук с растит.мас	60	0,68	3,96	6,58	64	0,04	2,64	0	0	14,38	0	0	2,64
437/4	Гуляш из мяса	100	27,4	26,8	5,6	374	0,06	0,66	0	0,82	7,6	257,88	35,02	3,82
297/04	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	6,0	3,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0
5/10	Компот из черносл. и изюма	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	0	17,29	0	0	0,37
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			44,61	43,74	133,76	1257,88	0,38	59,01	0	0,82	217,21	257,88	35,02	13,88

Первая неделя**Четверг**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
6/4	Каша овсян. молоч.с масл. сливочным	200	7,4	7,9	29,5	219	0,17	0,52	0	0	131,78	0	0	1,48
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
943/05	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0	6,00		0,00	0,40
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	13,0	0	0	16,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
39/94	Омлет	110	5,1	9,4	0,9	198	0	0	0	0	254,00	0	18,0	3,0
224/04	Рагу из овощей	150	4,5	11,5	20,2	202	0,06	10,96	14,87	4,34	50,02	67,14	34,51	1,07
388/04	Котлеты рыбные	80	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,11
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			57,92	43,08	156,48	1241,6	0,56	74,79	24,81	9,34	553,37	217,27	80,8	13,21

Первая неделя

Пятница

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
11/4	Каша пшенич. молочная со сливоч. маслом	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,42	0	0	97,53	0	0	1,05
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
	Сок	200	0,80	0,80	19,6	85,36	0,06	20,0	0	0	32,0	0	0	4,40
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	5,00	0	0	19,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
20/1	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	60	0,8	5	4,1	64	0,01	1,16	0	0	19,25	0	0	0,73
44/3	Каша гречневая рассып. с овощами	150	8,55	6,75	37,8	220,5	0,225	0,9	0	0	23,85	248,06	0	4,2
487/4	Кура отварная	80	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	1,13
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			39,93	33,43	179,48	1144,14	0,705	29,63	30,33	0,52	249,05	353,07	15,11	18,18

Вторая неделя
Понедельник

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
7/4	Каша рисовая молочная со слив. маслом	200	6	5,8	42,4	248	0,06	0,52	0	0	112,69	0	0	0,56
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
9/0	Кисель	200	0	0	23,4	93,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	13,0	0	0	16,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
9/1	Салат из белокоч. капусты, яблок, моркови и растит. масла	60	0,9	3,0	5,9	50	0,02	22,69	0	0	26,99	0	0	0,45
520/4	Картофельное пюре	150	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	0,05	1,08	0	0	30,51	0	0	1,61
4/10	Компот из кураги и изюма.	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			31,58	27,98	185,18	1119,2	0,51	101,29	30,18	0,27	280,79	111,44	38,07	10,06

Вторая неделя**Вторник**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
14/4	Каша ячневая молочная со слив. маслом	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,1	0,42	0	0	116,18	0	0	0,73
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
943/05	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0,00	0,00	0,40
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	5,00	0	0	19,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
27/1	Салат из отварного карт. кукур. лука с раст. маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	1,96	0	0	6,71	0	0	0,34
297/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,25	11,55	57,3	396	0,3	1,7	59	1,95	105,99	372,09	261,99	7,95
668/5	Котлеты из кур	80	8,4	8,48	7,84	98,8	0,04	0,08	0	0	18,54	0	0	0,71
593/04	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8	0	0	2,04	0	0	0,12
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	0	17,29	0	0	0,37
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			39,93	34,01	202,32	1206,08	0,72	60,15	59	1,95	331,15	372,09	261,99	16,46

Вторая неделя
Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
2/4	Каша греч.мол.с масл.сливоч	200	7,2	6,6	29,3	206	0,17	0,42	0	0	104,78	0	0	2,72
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	0,03	10,0	0	0	32,0	0	0	4,40
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	13,0	0	0	16,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
20/1	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	60	0,8	5	4,1	64	0,01	1,16	0	0	19,25	0	0	0,73
4/9	Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	368	0,08	1,48	0	0	23,16	0	0	1,9
4/10	Компот из кураги и изюма.	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			37,1	32,72	165,04	1101,96	0,51	66,14	0	0	242,03	0	0	15,77

Вторая неделя**Четверг**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	200	5,00	5,90	25,60	175,00	0,07	0,53	0	0	114,95	0	0	0,52
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
9/0	Кисель	200	0	0	23,4	93,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	5,00	0	0	19,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
29/1	Салат из отв.карт., мор., свеклы, лука, соленых огурцов, растит. масла	60	0,9	6	5,2	79	0,03	2,5	0	0	14,18	0	0	0,51
520/4	Картофельное пюре	150	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
374/04	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	20,2	9,5	4,6	184	0,12	1,03	0	0	22,98	0	0	0,8
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	0	50,06	0	0	6,03	0	0	0,15
Итого			38,48	24,78	160,18	1013,88	0,58	70,54	30,18	0,27	250,12	111,44	38,07	8,73

Вторая неделя
Пятница

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Завтрак														
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,42	0	0	93,65	0	0	0,39
	Батон	60	4,52	1,76	30,84	157,2	0,07	0	0	0	11,4	0	0	0,72
943/05	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	13,0	0	0	16,00	0	0	2,00
2 Завтрак														
5/1	Салат из белокоч. капусты, моркови с растит. маслом	60	1	4,0	5,9	63	0,02	22,54	0	0	28,06	0	0	0,39
297/04	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,4	32,02	184,5	0,05	0,8	29,5	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
668/5	Котлеты из кур с соусом	80	8,4	8,48	7,84	98,8	0,04	0,08	0	0	18,54	0	0	0,71
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
Итого			27,73	24,86	166,24	931,9	0,4	87	29,5	0,69	262,53	100,5	51,5	9,06