

Сезон - зимне-весенний

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецепту ры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
15/4	Каша пшен.молочн. с маслом сливоч.	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,42	0	97,53	1,05
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,07	0	0	0	0,75
	Масло сливочное	10	2,7	8,2	18,8	165	0	0	0	0	
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0	111,76	1,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,60	0	31,9	119,5	0,03	0,00	10,0	16,00	2,20
	Вафли	20	1,10	1,30	6,98	42,20	0,014	0,02	0,12	13,18	0,14
ОБЕД											
29/1	Салат из отв.карт.морк.свекл. лук.сол.огурс растит. маслом	30	0,45	3,00	2,6	39,5	0,015	1,25	1,25	7,09	0,25
5/2	Свекольн.со сметан.	200	1,4	4,4	11,7	93,00	0,05	5,45	0	31,74	1,07
43/3	Макарон.изд.отварн	100	2,65	1,9	1,2	94	0,03	0	0,00	6,41	0,37
388/04	Котлеты рыбные с соусом	70	10,43	7,98	9,03	150,5	0,07	0,105	6,96	29,18	0,78
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	7,44	1,18
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	-	-	14,00	1,56
ПОЛДНИК											

234/05	Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,1	32,5	178,8	0,06	0	0	11,0	0,56
	Молоко кипячённое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	0,09	2,73	0	252	0,21
	Итого		46,56	46,44	231,21	1582,14	0,669	60,575	18,33	597,33	11,22

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ВТОРНИК

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
18/4	Каша молоч. ассор (рис,греч.)масс.сли.	200	5,1	5,9	24,7	172	0,07	0,53	0	114,27	0,9
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Сыр	15	3,54	4,56	0	56,4	0	0,005	0	147	0,15
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,10	0,001	0,006	0,00	1,20	0,01
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,2	0	53,06	0,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	0,03	5,00	19,00	2,00
ОБЕД											
5/1	Сал.из белок.кап.с морк.и раст масл.	30	0,50	2,0	2,95	31,5	0,01	11,27	0	14,03	0,19
19/2	Суп карт.с рыбой	200	7,20	4,10	13,0	119,00	0,10	6,95	0	27,39	1,01
487/4	Куры отварные	60	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	11,75	1,13
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	0	50,06	0	6,03	0,15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
520/04	Картофельное пюре	150	3,075	4,95	20,175	139,5	0,12	10,44	22,64	35,7	1,04
ПОЛДНИК											
284/94	Омлет натуральный	110	5,1	9,4	0,9	198	0,05	0	0	254	3
943/5	Чай	200	0,02	0	14	28	0	0	0	0,6	0,4
	Итого		45,765	49,585	144,77	1265,29	0,514	80,05	57,97	703,73	11,97

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

СРЕДА

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	0,04	0,52	0	88,6	0,21
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,07	0	0	0	0,75
	Масло сливочн.	10	2,7	8,2	18,8	165	0,001	0,01	0,00	2,0	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0	105,86	0,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	0,03	13,0	16,00	2,00
ОБЕД											
34/1	Сал.из отв.карт.с зел.луком.и растит.маслом	30	0,55	2,55	3,7	40,5	0,02	2,45	0	8,91	0,26
15/2	Суп овощ.с мяс. фрик.со сметан.	200	5,10	12,30	13,70	188,00	0,09	7,1	0	22,72	1,26
437/4	Гуляш из мяса	50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0,0	7,6	1,91
297/4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,43	32,03	184,5	0,045	1,41	29,5	46,36	1,02
5/10	Комп.из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	17,29	0,37
	Хлеб	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
	Вафли	40	1,3	2,7	5,2	49,7	0,01	0,01	9	38	0,9
9/0	Кисель	200	0	0	23,4	93,6	0	0	0	0,2	0,03
	ИТОГО		38,74	50,02	163,95	1267,31	0,416	62,56	42,5	329,34	9,47

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ЧЕТВЕРГ

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
6/4	Каша овс.мол. с масл.слив.	200	7,40	7,90	32,40	219,0	0,20	0,20	0,50	131,80	1,50
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,07	0	0	0	0,75
	Сыр порциями	10	2,36	3,04	0,00	37,	0,003	0,003	0,08	98	0,1
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0	111,76	1,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	0,03	5,00	19,00	2,00
ОБЕД											
3/1	Салат из белок. капусты с растит. маслом	30	0,5	2,0	3,22	32,5	0,01	12,13	0	13,90	0,175
10/2	Рассольник домаш. со сметаной	200	1,8	4,4	11	93	0,06	0,05	8,41	25,57	0,75
224/04	Рагу из овощей	150	2,88	7,44	13,14	131,4	0,04	7,14	9,56	32,6	0,7
388/04	Котлеты рыбные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	0,07	0,105	6,96	29,18	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
6/10	Комп.из сухоф.	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	14,48	0,31
ПОЛДНИК											
213/10	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0	0	22,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	10	0,6
943/5	Чай	200	0,02	0	14	28	0	0	0	0,6	0,4
	ИТОГО		44,71	43,2	193,09	1295,89	0,983	70,338	30,51	522,89	11,725

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ПЯТНИЦА

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
11/4	Каша пшённ. молоч.с маслом сливоч.	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,42	0	97,53	1,05
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,07	0	0	0	0,75
	Масло сливочное	10	2,7	8,2	18,8	165	0,001	0,01	0,00	2,0	0,02
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,2	0	53,06	0,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	0,03	13,0	16,00	2,0
ОБЕД											
20/1	Салат из отв.свеклы.с рас.масл.	30	0,4	2,5	2,05	32	0,01	0,58	0	9,6	0,4
6/2	Щи из свеж.кап. со сметаной	200	1,50	2,50	6,0	53,0	0,03	10,85	0	32,75	0,52
44/3	Каша гречнев. расс. с овощами	150	8,55	6,75	37,8	220,5	0,225	0,9	0,0	23,85	4,2
487/4	Куры отварные	60	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	11,75	1,13
631/04	Компот из св.плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	6,27	0,83
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
235/5	Булочка домашняя	60	4,5	7,9	36,5	236,4	0,072	0,02	0	11,76	0,77
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0	111,76	1,1
	ИТОГО		49,89	52,89	235,77	1593,21	0,708	15,68	43,33	390,33	14,4

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
7/4	Каша рисовая мол. с масл.сливоч.	200	6	5,8	42,4	248	0,06	0,52	0	112,69	0,56
	Масло сливочн.	5	0,04	3,625	0,065	33,10	0,001	0,006	0,00	1,20	0,01
	Сыр порциями	15	3,54	4,56	0	56,4	0	0,005	0	147	0,15
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
13/10	Коф.напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0	105,86	0,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,20
	Печенье	40	3,00	0,90	26,84	172,0	0,16	0,06	0,00	0,00	1,20
ОБЕД											
9/1	Сал.из бел.капуст.с яблок.морк.с рас.мас.	30	0,45	1,50	2,95	27	0,01	11,35	0	13,5	0,225
17/2	Суп карт. с боб.	200	4,30	4,00	15,90	118,00	0,14	4,52	0	28,39	1,48
520/4	Картоф.пюре	150	3,075	4,95	20,175	139,5	0,12	10,44	22,64	35,7	1,04
20/8	Тефтели из мяса говядины	50	7,13	6,06	4,69	101,9	0,03	0,068	7	19,07	1
4/10	Ком.из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	7,44	0,18
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
235/5	Булочка домашняя	60	4,5	7,9	36,5	236,4	0,072	0,02	0	11,76	0,77
	Молоко кипячённое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	0,09	2,73	0	252	0,21
	ИТОГО		46,715	49,365	229,98	1596,42	0,846	80,328	39,64	770,31	11,055

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ВТОРНИК

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
14/4	Каша ячневая молоч.с маслом сливоч.	200	6	5,3	30,7	195	0,1	0,42	0	116,2	0,73
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,07	0	0	0	0,75
	Масло сливоч.	10	2,7	8,2	18,8	165	0,001	0,01	0,00	2,0	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0	111,76	1,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	0,03	13,0	16,00	2,0
ОБЕД											
27/1	Сал.из отв.карт. кукур.лук.и рас.мас.	30	0,55	2,05	3,65	36	0,015	0,98	0	3,36	0,17
2/2	Борщ со сметан.	200	1,70	4,30	10,30	87	0,04	8,5	0	33,48	0,75
297/04	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,13	5,78	28,65	198	0,15	0,85	29,5	53	3,98
668/5	Котлеты из кур.	80	8,4	8,48	7,84	98,8	0,04	0,08	0,0	18,54	0,71
593/04	Соус томатный	30	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
5/10	Комп.из черн.и изюма	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	17,29	0,37
	Хлеб ржанной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
284/94	Омлет натуральный	110	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0	76,44	1,82
9/0	Кисель	200	0	0	23,4	93,6	0	0	0	0,2	0,03
	ИТОГО		47,17	57,38	215,78	1529,99	0,596	61,59	43,3	464,31	14,11

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

СРЕДА

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
2/4	Каша греч. молоч. с маслом слив.	200	7,2	6,6	29,3	206	0,17	0,42	0	104,78	2,72
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,36	3,04	0,00	37,	0,003	0,003	0,08	98	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,2	0	53,06	0,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,20
ОБЕД											
20/1	Сал.из отв.свек. и рас.мас.	30	0,4	2,5	9,6	32	0,01	0,58	0	9,6	0,4
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,2	87,00	0,05	6,85	0	22,62	0,58
4/9	Плов из мяса кур	100	9,60	8,72	16,5	184	0,04	0,74	0,0	11,58	0,90
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	7,44	0,18
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,2	0,02	0,08	0	1,8	0,12
	Молоко кипячённое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	0,09	2,73	0	252	0,21
	ИТОГО		35,1	35,19	157,4	1049,32	0,526	61,692	10,08	596,58	9,4

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЧЕТВЕРГ

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве-ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
16/4	Каша молоч.ассорти (рис пшен.)м.сл.	200	5	5,9	25,6	175	0,07	0,53	0	114,95	0,52
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
	Масло слив.	10	2,7	8,2	18,8	165	0,001	0,01	0,00	2,0	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0	111,76	1,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	0,03	5,00	19,00	2,00
ОБЕД											
29/1	Сал.из отв.кар. мор.свек.лук сол.огур.рас.масл.	30	0,45	3,00	2,6	39,5	0,015	1,25	0	7,09	0,25
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,40	2,60	9,4	68,00	0,05	3,69	0	16,76	0,54
520/4	Картоф.пюре	150	3,075	4,95	20,175	139,5	0,12	10,44	22,6 4	35,7	1,04
374/04	Рыба тушённая с овощами	80	11,25	5,45	2,75	104,5	0,065	0,06	0,91	13,11	0,46
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	0	50,06	0	6,03	0,15
ПОЛДНИК											
213/10	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0	0	22,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	10	0,6
943/5	Чай	200	0,02	0	14	28	0	0	0	0,6	0,4
	ИТОГО		53,515	45,7	201,435	1401,29	0,939	66,659	29,46	391,81	10,46

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ПЯТНИЦА

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
5/4	Каша манн.мол. с слив.масл.	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,42	0	93,65	0,39
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,36	3,04	0,00	37,	0,003	0,003	0,08	98	0,1
13/10	Коф.напит.с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0	105,86	0,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,05	10,0	8,00	1,00
ОБЕД											
5/1	Салат из бел.капуст.с морк. и раст. масл.	30	0,50	2,0	2,95	31,5	0,01	11,27	0	14,03	0,19
18/2	Суп картофельный с макар. изделиями	200	1,70	1,10	11,4	63,00	0,04	2,36	0	8,4	0,42
297/04	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,43	32,03	184,5	0,045	1,41	29,5	46,36	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	0,71
	Хлеб ржанной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
6/10	Комп.из сухофр.	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	14,48	0,31
ПОЛДНИК											
234/05	Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,1	32,5	178,8	0,06	0	0	11,0	0,56
	Молоко кипячённое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	0,09	2,73	0	252	0,21
	ИТОГО		42,49	36,92	207,18	1285,04	0,531	69,012	39,58	690,02	6,94