

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

4 день: четверг														
	Завтрак													
175	Каша манная молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	4,60	6,80	20,80	163,80	0,04	0,90	0,48	0,40	112,14	96,00	16,00	0,30
382	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	10,62	21,53	48,07	434,54	0,22	2,07	20,48	0,69	265,56	231,88	51,73	2,29
	Второй завтрак													
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Обед													
102	Суп гороховый с курицей	200	9,80	4,20	14,40	136,80	0,08	2,66	0,84	0,18	14,00	69,40	21,40	0,82
287	Голубцы ленивые с мясом курицы и рисом	240	10,5	21	27,25	344	0,35	39,25	0,01	3,93	48,88	136,00	37,53	1,43
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,13
		660	22,44	25,62	68,62	606,56	0,56	42	1,3	5,13	73,93	249,62	70,89	7,23
	Полдник													
245	Творожные сырники со сгущенным молоком 120/30	150	32,40	11,70	36,0	378,00	0,14	0,54	0,16	1,80	237,60	356,40	54,00	1,08
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	32,8	11,72	61,27	480,71	0,16	0,9	0,163	1,8	266,51	364,14	55,44	2,2
	<i>С витаминизация</i>	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

5 день: пятница														
	Завтрак													
173	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
4	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		390	15,61	21,42	40,89	420,88	0,28	2,14	55,83	1,21	379,72	417,57	68,8	2,41
	Второй завтрак													
418	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46	0,01	2	0	0,01	7	7	4	1,4
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
202	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
245	Бефстроганов из мяса курицы	100	24,90	7,10	2,10	171,70	0,06	1,47	0,03	3,02	13,51	161,20	78,83	1,56
15	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	1,26	1,62	20,52	0,02	6,54	0,03	0,16	16,80	23,04	9,36	0,25
342	Компот из свежих фруктов 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,13
		730	35,06	18,84	81,8	639,48	0,26	29,2	195,86	6,29	91,09	315,77	126,94	5,49
	Полдник													
202	Рисовая запеканка со сгущенным молоком 120/30	150	8,46	14,58	48,60	360	0,05	0,36	0,13	0,38	148,30	191,70	31,27	1,15
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	8,86	14,6	73,87	462,71	0,07	0,72	0,133	0,38	177,21	199,44	32,71	2,27
	<i>С витаминизация</i>	0,5												

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

по		г				ценность Ккал								
6 день: понедельник														
	Завтрак													
174	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	6,41	2,19	22,83	136,67	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
4	Бутерброд со слив. маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		390	17,26	16,97	40,9	387,13	0,32	2,27	27,69	1,1	383,36	447,4	131,13	3,8
	Второй завтрак													
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Обед													
106	Суп картофельный из свежей рыбы	200	2,80	3,40	3,60	56,20	0,03	1,84	0,14	1,50	14,64	45,00	13,32	0,36
21	Нарезка из свежей капусты	60	1,20	1,26	2,82	27,72	0,02	23,26	0,03	0,13	37,42	22,68	10,54	0,38
202	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
303	Тефтели из мяса свинины с томатно-овощном соусе 90/30	120	10,36	22,46	15,68	305,75	0,29	2,45	61,84	1,28	20,96	107,65	28,46	1,47
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
		750	22,41	31,84	95,58	760,33	0,47	27,85	84,96	4,17	110,09	270,8	73,28	5,16
	Полдник													
46	Винегрет	150	2,55	3,15	11,85	87,75	0,05	15,83	0,26	0,15	27,96	49,05	24,42	0,81
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	104	0,24	22	76,8	4,8	1
449	Сладкая булочка	80	6,16	21,2	36,08	283,44	0,001	0	0,04	0,08	1,94	2,40	0,04	0,02
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
		450	14,02	29,01	57,26	476,43	0,171	15,92	0,85	1,21	67,09	136,19	33,27	5,69
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

сборнику		Ккал												
7 день: вторник														
Завтрак														
175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
382	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	11,13	20,95	56,9	466,21	0,29	2,16	59,73	0,52	252,34	265,04	67,05	2,69
Второй завтрак														
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Обед														
102	Суп фасольевый с курицей	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
259	Овощное рагу со свининой	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Итого:	660	27,5	25,35	78,5	661,11	1,16	43,18	471,77	3,73	101,85	441,78	103,73	6,25
Полдник														
213	Котлеты манные со сгущенным молоком 120/30	150	7,92	12,96	36,4	293,94	0,07	0,32	0,06	4,54	84,89	118,44	16,83	0,95
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	8,32	12,98	61,67	396,65	0,09	0,68	0,06	4,54	113,8	126,18	18,27	2,07
	<i>С витаминизация</i>	0,5												

Номер рецептуры по	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

сборнику		Ккал												
8 день: среда														
Завтрак														
175	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
416	Какао с молоком 180/10	180	3,96	3,78	17,64	114,48	0,04	0,79	0,02	0,07	108,13	131,40	51,44	0,11
4	Бутерброд со слив. маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		430	19,16	25,28	45,29	481,68	0,27	2,29	0,61	0,93	452,43	512,2	131,72	2,31
Второй завтрак														
386	Фрукт (банан)	140	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
244	Плов с мясом свинины	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
15	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	1,26	1,62	20,52	0,02	6,54	0,03	0,16	16,80	23,04	9,36	0,25
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
		720	30,75	13,72	89,44	614,46	0,22	28,23	880,98	4,72	106,97	415,2	100,51	4,96
Полдник														
223	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	19,32	12,72	53,91	411,78	0,09	4,66	62	1,77	203,09	241,5	32,26	1,86
	<i>С витаминизация</i>	0,5												

Номер рецептуры по	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

сборнику						Ккал								
9 день: четверг														
	Завтрак													
175	Каша манная молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	4,60	6,80	20,80	163,80	0,04	0,90	0,48	0,40	112,14	96,00	16,00	0,30
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	9,69	20,96	47,78	423,94	0,22	2,07	20,36	0,68	260,62	205,68	34,77	1,41
	Второй завтрак													
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Обед													
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	10,20	4,80	22,20	123,20	0,08	8,82	0,14	0,24	24,24	120,40	30,56	1,28
128	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
261	Рыба тушеная с овощами	80	13,76	1,68	3,60	84,64	0,02	2,61	0,06	0,11	9,74	18,88	6,65	0,29
15	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	1,26	1,62	20,52	0,02	6,54	0,03	0,16	16,80	23,04	9,36	0,25
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
		710	30,04	14,32	76,45	511,37	0,41	43,96	41,08	1,75	107,59	304,33	91,45	8,05
	Полдник													
245	Творожные сырники со сгущенным молоком 120/30	150	32,40	11,70	36,0	378,00	0,14	0,54	0,16	1,80	237,60	356,40	54,00	1,08
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	32,8	11,72	61,27	480,71	0,16	0,9	0,16	1,8	266,51	364,14	55,44	2,2
	<i>С витаминизация</i>	0,5												

Номер	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергети-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	--------------------	-------	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

