

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)				Стоимость блюда	
			Белки	Жиры		Углево ды	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Первая неделя																		
	1 ДЕНЬ (понедельник)																	
	ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	8,20	11,8	43,2	310,2	249,2	180,5	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7	16,45	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,44	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,18	
	Итого		9,09	17,2	63,1	394,07	274,7	185,9	59,5	237,15	3,5	0,1	0,0	0,0	1,7	1,7	18,07	
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99	5,76	
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	8,07	10,20	5,67	144,98	212,27	29,46	26,46	116,73	0,50	0,04	0,05	0,06	0,59	2,66	19,55	
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,39	5,17	27,63	170,97	962,76	16,95	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90	7,84	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,18	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,44	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18	
	Итого		15,57	24,21	71,73	525,47	1582,23	96,22	103,97	303,99	4,15	0,04	0,08	0,10	3,63	56,55	35,95	
	Всего за 1 день		24,66	41,41	134,85	919,54	1856,93	282,13	163,43	541,14	7,64	0,09	0,08	0,10	5,31	58,21	54,02	
	2 ДЕНЬ(вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	13,59	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,44	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,18	
	Итого		7,89	17,32	58,86	373,08	160,92	137,67	75,51	241,21	3,79	0,06	0,22	0,18	0,65	1,18	15,22	
	ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	4,36	
300/2014	Птица отварная	60	14,50	1,17	0,36	69,91	181,64	5,35	52,96	105,74	0,87	42,95	0,04	0,04	6,57	1,25	17,69	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,80	4,57	50,34	269,84	1,45	1,39	0,19	194,40	4,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,18	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,44	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18	
	Итого		28,30	14,28	98,20	581,33	703,34	34,04	91,10	400,03	7,39	42,98	0,04	0,04	7,80	17,75	31,09	
	Всего за 2 день		36,19	31,60	157,05	954,40	864,26	171,71	166,61	641,24	11,18	43,04	0,26	0,22	8,44	18,93	46,31	
	3 ДЕНЬ (среда)																	
	ЗАВТРАК																	
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	6,8	11,5	30,1	250,7	200,3	144	44,7	184,3	2,5	0,05	0	0	1,3	1,3	13,39	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,44	

[illegible]

ЗАВТРАК																
415/2009	Макаронны с сыром	200	10,28	13,12	41,95	332,20	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00
г/н	Сахар-песок	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,08
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0,47
	Итого		10,38	13,12	66,90	427,75	112,28	194,95	12,63	61,55	1,18	0,14	0,00	0,00	0,02	21,73
ОБЕД																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	5,76
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	22,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	24,63
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	1,18
г/н	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0,44
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	1,18
	Итого		29,97	33,79	78,17	701,61	769,61	86,05	77,51	297,60	5,18	40,81	0,16	0,27	9,84	33,19
Всего за 6 день																
			40,35	46,91	145,07	1129,36	881,89	281,00	90,14	359,15	6,36	40,95	0,16	0,27	9,86	54,92
7 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18
г/н	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0,44
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,26
	Итого		7,89	17,32	59,06	375,48	172,32	140,47	76,31	242,71	3,79	0,06	0,22	0,18	0,64	16,29
ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	4,25
229/2005	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	13,86	7,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	0,01	0,10	0,10	1,39	29,16
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	8,92
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	1,18
г/н	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0,44
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	1,18
	Итого		25,3	24,05	75,0	572,66	1660,85	119,16	123,64	434,28	5,01	0,05	0,29	0,17	4,49	45,13
Всего за 7 день																
			33,18	41,37	134,04	948,13	1833,16	259,63	199,95	676,99	8,80	0,11	0,51	0,35	5,14	61,43
8 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,5	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	16,45
г/н	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0,44
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	1,18
	Итого		9,09	17,20	63,13	394,07	274,70	185,91	59,46	237,15	3,49	0,05	0,00	0,00	1,68	18,07
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	5,08
268/2005	Биточки из говядины с маслом сливочным	50/5	8,33	13,62	8,93	190,59	143,11	9,44	12,32	81,57	1,20	0,03	0,02	0,08	1,89	21,58
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0	7,37
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	1,18
г/н	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0,44
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	1,18
	Итого		17,90	28,84	81,73	617,64	658,06	66,87	57,44	215,22	3,24	0,06	0,02	0,09	2,71	36,83

