

1 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,94	8,21	35,13	256,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
684	Чай	200	0,2	1,14	15,0	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	105	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бургерброд с сыром	35	2,32	3,32	0	46,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого	525	13,52	13,87	70,03	455,95	0,17	1,25	0,07	0,37	147,29	268,2	63,15	2,44

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
137	Суп с фрикадельками	250/25	2	2,4	15	204,4	0,04	8,01	0,32	0,36	26,46	25,64	23,60	1,4
683	Какао с молоком	200	2,45	2,5	16,25	198,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
6	Хлеб	40	3,06	1,2	19,9	105	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
20	Салат из капусты, моркови и свеклы	100	0,84	5,06	5,32	110,0	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10			0,6			8,0
	Итого	690	8,75	11,56	66,27	664,40	0,17	23,91	0,32	2,86	87,51	163,72	76,42	14,50

2 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,4
311	Каша манная молочная	150	5,53	4,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Бутерброд с маслом, сыром	35	15,2	22,1	21,4	350	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10			0,6			8,0
	Итого	525	26,35	31,13	82,32	753,60	0,29	11,83	0,10	3,54	376,36	373,40	60,75	10,74

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
520	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	0,09	8,8	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6
50	Салат из свёклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
684	Чай сладкий	200	0,12	0,2	12,04	48,68	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
6	Хлеб	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Сок				16,2	45								
	Итого	730	17,39	22,51	77,98	559,58	0,260	14,70	0,07	4,65	112,47	334,3	90,89	7,85

3 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша вермишелевая молочная	225	7,0	7,9	24,7	141					78,89	45,57	7,46	0,87
640	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
6	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бургерброд с маслом и сыром	35	15,2	22,1	21,1	350	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого	500	26,62	31,2	94,72	712	0,08			0,12	107,49	179,05	37,91	2,55

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ	250	2	5,3	13,11	106	0,03	4,8	0,4	0,04	34,36	41,0	14,0	1,0
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Хлеб	40	3,06	1,2	20	105	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,13	31,74	17,24	0,59
	йогурт	100	1,5	1,2	16,0	560								
	Итого	690	7,52	12,76	66,46	889,70	0,12	43,1	0,6	4,56	95,74	161,94	58,74	2,94

4 день**Завтрак**

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
733	Оладьи	160	7,4	9,2	38,9	272	0,14	0,5	0,01	3,3	79,38	118,5	18,3	1
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		12,9	13,72	70,84	458,58	0,22	0,5	0,01	3,42	101,53	235,5	50,25	2,9

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы	150	7,6	6,5	18,1	200,75	-	0,7	0,55	1,88	11,6	205,26	36,88	0,9
20	Салат из капусты, моркови и свёклы	100	0,84	5,06	5,32	75,02	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
683	Какао с молоком	200	2,45	2,5	16,25	198	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47								
	Сок	100	-	-	16,2	45								
	Итого		14,25	15,66	69,37	670,57	0,1	6,04	0,75	6,42	51,25	334,37	82,41	3

5 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша вермишелевая молочная	150	7,0	7,9	24,7	141	0,07	10	-	-	46,84	107	25	0,8
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,4
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Бутерброд с маслом И сыром	35	15,2	22,1	21,1	350	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		27,82	35,0	67,94	649,68	0,24	0,91	0,09	0,91	163,22	326,24	74,77	3,24

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
516	Макароны отварные	170	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
20	Салат из капусты, свёклы и моркови	100	0,84	5,06	5,32	8,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,13	31,74	17,24	0,59
684	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Йогурт	100	1,5	1,2	16,0	560	0,04	0,9	0,22	0,02	121	94	15	0,1
	Итого		21,72	24,47	94,32	1181,34	0,3	42,79	0,5	5,32	228,59	426,54	97,86	4,64

6 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
311	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,94	8,21	35,13	256,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
684	Чай	200	0,2	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,14	15,0	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бутерброд с сыром	35	2,32	3,32	0	36,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		13,52	13,87	70,03	446	0,14	4,74	0,07	0,38	164,34	196,5	64,65	4,027

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
110	Борщ с капустой, картофелем	250	2	5,3	13,11	106	0,03	4,8	0,4	0,04	34,36	41,0	14,0	1,0
693	Какао с молоком	200	2,45	2,5	16,25	190,0	0,03	0,8	0,01	0,2	76,47	89,51	12,4	10,5
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Сок	100	-	-	-	-	-	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		7,51	9,0	49,26	300,8	0,12	5,6	0,41	0,36	129,53	245,51	56,85	13,15

7 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,4
6	Бутерброд с маслом и сыром	35	15,2	22,1	21,4	350	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
684	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
311	Каша манная молочная	150	5,53	4,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10	-	-	0,6	-	-	8,0
	Итого	525	26,35	31,13	82,32	753,60	0,29	11,83	0,10	3,54	376,36	373,40	60,75	10,74

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
520	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	0,09	8,8	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6
50	Салат из свёклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
684	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Хлеб	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Сок	100	-	-	16,2	45								
	Итого	730	17,39	22,51	77,98	559,58	0,24	10,7	0,07	4,45	101,92	322,30	84,39	5,3

8 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,94	8,21	35,13	256,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
684	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,0	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Хлеб	40	3,06	1,2	19,9	105	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бутерброд с сыром	35	2,32	3,32	0	46,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого	525	13,52	13,87	70,03	485,95	0,17	1,25		0,37	147,29	268,2	63,15	2,44

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
509	Гречка	150	8,73	5,43	45,2	263,8	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
50	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
684	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
6	Хлеб	40	3,06	1,2	19,9	105	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Йогурт	100	1,5	1,2	16,0	560								
	Итого	680	24,93	24,61	104	1264,23	0,27	8,93	0,28	5,32	79,41	324,23	85,17	4,92

9 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
733	Оладьи	100	7,4	9,2	38,9	220	0,14	0,5	0,01	3,3	79,38	118,5	18,3	1
640	Кисель	200	1,36	0	29,02	116	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
6	Хлеб	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
311	Каша манная молочная	150	5,53	4,03	38,76	243	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
	Итого	505	19,67	17,75	126,60	716,9	0,310	1,41	0,05	4,14	202,21	354,22	66,57	3,22

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
137	Суп с фрикадельками	250/25	2	2,4	15	204,4	0,04	8,01	0,32	0,36	26,46	25,64	23,60	1,4
683	Какао с молоком	200	2,43	2,5	16,25	198	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
6	Хлеб	40	3,06	1,2	19,9	105	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Салат из капусты, моркови и свёклы	100	0,84	5,06	5,32	110	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10			0,6			8,0
	Итого	690	8,75	11,56	66,27	669,40	0,17	23,91	0,32	2,86	87,51	163,72	76,42	14,50

10 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
311	Каша вермишелевая молочная	225	7,0	7,9	24,7	141					78,89	45,57	7,46	0,87
640	Кисель	200	1,36	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
6	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бутерброд с маслом и сыром	35	15,2	22,1	21,1	350	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого	500	26,62	31,2	94,72	712	0,08			0,12	107,49	45,5	179,05	2,55

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
451	Котлета	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
516	Макароны отварные	170	5,52	5,295	86,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
20	Салат из капусты, моркови и свёклы	100	0,84	5,06	5,32	80,02	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
684	Чай сладкий	200	0,12	0	12,0	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	26	1,1
	Йогурт	100	1,5	1,2	16,0	560								
	Итого	700	21,72	24,47	94,32	1181,34	0,210	8,93	0,28	5,32	64,61	237,03	83,65	4,67