

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценност	Минеральн. Вещ. мг				Витамины мг.			
			Белки	Жиры	Углев		Са	Mg	P	Fe	B1	C	E	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник. День первый														
Завтрак														
№2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94	217	0,64	0,08	0	5,45	0,15
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	200	3,14	5,56	35,43	205,4	5,5	24	74,1	0,5	0,03	0	0,09	0
№424	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,24	100
№384	Какао из консервов "Какао со сгущённым молоком и сахаром"	200	3,28	3	20,64	122,6	7,38	1,62	0	0	0,04	0,52	8	12
№338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО		14,3	21,06	103,05	659,84	66,32	69,36	378,9	4,34	0,18	0,52	13,78	112,15
Вторник. День второй														
Завтрак														
№42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	132,00	5,30	75,00	0,15	0,045	0,105	0,00	39,00
№33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0
№451	Котлета	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	0	30,6
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39	0
	ИТОГО		23,88	24,29	65,64	577,18	218,05	72,92	255,3	4,62	44,105	57,415	0,39	70,94
Среда. День третий														
Завтрак														
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	0,06	2,36	1,81	1,52
№304	Рис отварной	180	4,4	6,51	44	252,14	3,13	22,81	73,8	0,63	0,02	0	0,72	32,4
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	136	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	ИТОГО		17,7	25,69	86,72	646,92	69,92	82,88	270,44	4,39	0,164	2,63	2,89	73,92

Четверг. День четвертый														
Завтрак														
№42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	132,00	5,30	75,00	0,15	0,045	0,105	0,00	39,00
№43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
№451	Ёжики	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0	0,02
№423	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,6	86,56	0,04	0,01	0,08	0	10
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39	0
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО		30,42	26,46	97,11	757,21	248,73	118,85	467,27	7,77	44,175	50,695	0,39	50,36
Пятница. День пятый														
Завтрак														
№5	Кукуруза консервированная	60	4,15	8,91	11,57	10,99	26,88	28,13	0,96	8,33	0,14	13,39	0	0
№42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	132,00	5,30	75,00	0,15	0,045	0,105	0,00	39,00
№688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	0	25,2
№692	Мясо тушеное консервированное	100	7,86	12,14	0	160,71	30,86	46,61	0	0	0,2	5,81	0	0
№686	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО		24,41	37,37	77,59	568,58	236,2	136,65	197,16	14,76	0,505	21,435	0,36	64,2
Понедельник. День шестой														
Завтрак														
№2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94		0,68	0,08	4,38	5,45	0,15
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	200	6,02	4,07	33,37	194,01	132,64	17,06	109,74	0,26	0,04	0,36	0,1	0,36
№423	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,95	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	86,56	0,078	0,02	0,38	6,66	10
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО		11,77	13,96	100,99	576,41	292,86	68,88	207,3	3,218	0,14	5,12	12,21	10,51
Вторник. День седьмой														
Завтрак														
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№719	Пельмени п/ф отварные с маслом	200	13,35	22,35	29,4	378	0,45	135,6	0	1,14	0,06	0,45	0	0
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0

№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО		16,64	30,24	63,56	601	38,45	160,53	35,63	5,82	0,094	0,72	0	40
Среда. День восьмой														
Завтрак														
№43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	0	30,6
№451	Голубцы ленивые	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№377	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39	0
	ИТОГО		21,55	20,74	56,34	537,98	93,487	63,52	171,62	3,99	44,06	74,44	0,39	31,94
Четверг. День девятый														
Завтрак														
№71	Салат из моркови	60	0,74	0,054	6,89	49,02	15,46	21,63	31,66	0,4	0,036	2,01	0	0
№637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0	0	20
№688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	0	25,2
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	ИТОГО		31,52	26,624	62,71	567,55	83,19	88,7	283,79	6,28	0,196	2,28	0,36	45,2
Пятница. День десятый														
Завтрак														
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№138	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	2,48	160,78	31,65	46,05	175,7	1,25	0,11	6,88	0,88	15
№423	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,6	86,56	0,04	0,01	0,08	0	10
П/Р	Сдоба	50	12,7	11,6	0,7	157	22	0	8,7	21,4	0,032	0,04	0	9
	ИТОГО		24,91	28,77	30,57	519,78	113,42	55,85	273,46	23,04	0,186	7	0,88	74
	ВСЕГО		217,1	255,2	744,28	6012,45	1460,6	918,14	2540,87	78,228	133,805	222,26	31,65	573,22

Исполнитель : Рупотко Н.В.