

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день													
40	Салат витаминный	60	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
148	Суп гороховый	250	1.8/1.67	4.9/0.18	14.3/11.16	88.5/32.93	29.58/3.31	36/2.61	86.98/11.98	2.03/0.21	0.2/0.02	5,83	-
511	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5,47	9,2	3	177,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	-
639	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	20,95	23,64	107,59	759,43	72,19	84,63	263,29	7,32	0,59	24,56	0
2 день													
42	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	3,31	9,1	70	-	-	-	-	-	-	-
109	Борщ со сметаной	250	1,45	3,93	100,75	155,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
203	Картофельное пюре	150	3,6	6,6	6,63	244,73	-	-	-	-	-	-	-
374	Рыба запеченная	90	4,3	4,6	5	77	-	-	-	-	-	-	-
639	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	15,76	19,5	170,8	775,13	59,4	53	160,58	6,67	0,34	123,23	-
3 день													
112	Огурцы в нарезке	60	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-
137	Суп с фрикадельками	250	2.35/5.1	2.8/2.5	16.45/0.41	100.4/61.0	-	-	-	-	-	-	-
301	Плов из птицы	240	30,9	28,9	82,16	404	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	47,2	41,3	154,5	887	2,3	60,8	252,3	5,7	0,28	5,1	-
4 день													
56	Кукуруза консервированная	60	2,2	-	11,2	26	-	-	-	-	-	-	-
181	Суп картофельный с рыбой	250	8,61	8,4	14,34	217,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3
511	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-

451	Котлета	90	15,9	14,4	16	261	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
636	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-

	Итого:	800	37,34	28,38	117,23	900,75	78,19	87,2	372,09	11,82	0,24	8,61	37,23
--	--------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	------	--------	-------	------	------	-------

5 день

51	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,0	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
132	Рассольник со сметаной	250	1.25/0.26	3.22/1.5	7.66/0.36	173/16.2	0.05/0.03	0.03/0.01	7.11/0.04	8.69/8.8	0.48/0.02	-	-
511	Рис отварной	150	3,6	4,8	20,45	167	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
498	Голень куриная	90	7,81	11,75	1,44	163	41,49	8	65,95	0,73	0,02	0,38	56,3
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	22,33	28,49	89,52	861,1	84,65	107,82	341,24	33,84	0,81	10,93	56,3

6 день

17	Салат "Московский"	60	0,5	2,43	2,5	35	1,18	8,9	25,3	0,34	0,02	3,25	-
139	Суп картофельный с фасолью	250	3,9	4,6	14,6	116	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-
511	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
451	Котлета	90	15,9	14,4	16	261	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
705	Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	107,4	-	2,67	2,13	0,53	0,01	100	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	31,81	26,85	111,81	818,3	71,95	96,57	344,7	12,69	0,38	110,4	24,93

7 день

111	Помидоры свежие	60	0,31	3,3	0,7	40	1,4	5,6	11,31	0,23	0,11	2,32	-
148	Суп вермишелевый	250	2,8	5,8	13,9	120	-	-	-	-	-	-	-
216	Запеканка картофельная	240	2.4/3.0	7.9/8.7	18.8/23.1	160/177	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	17,06	29,27	111,11	782,7	2,3	59,93	249,31	5,73	0,24	3,79	

8 день													
71	Винегрет	60	0,85	6,65	5	83,25	15,2	10,1	108	0,4	0,01	25	-
123	Щи со сметаной	250	1,78	4,9	6,13	105,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
511	Рис отварной	150	3,6	4,8	20,45	167	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
454	Бедро куриное	90	15	9,9	6,5	196	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	26,34	27,31	87,37	780,05	96,26	147,95	249,31	12,81	0,29	51,13	
9 день													
43	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	62,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
136	Суп крестьянский с крупой	250	5	3	6	104	-	-	-	-	-	-	-
511	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
374	Рыба запеченная	90	4,3	4,6	5	77	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	24,22	18,74	97,42	697,54	2,05	62,33	252,15	0,39	0,15	25,9	
10 день													
42	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	3,31	9,1	70	-	-	-	-	-	-	-
109	Борщ со сметаной	250	1,45	3,93	100,75	155,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
321	Каша гречневая	150	7,9	10,6	3,75	147	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5,47	9,2	3	177,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	-
636	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	21,23	28,1	165,89	778,27	74,8	67,02	206,91	8,12	0,41	26,96	