

Примерное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День - 1
Неделя - первая

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
284	120	Омлет запеченный с сыром	10,80	15,3	1,7	219	200	18,1	229	1,8	0,25	0,06	1,7	0,54
257	200	Каша молочная манная	6	7	30	200	131	24	118	1	28	0	0,01	0,15
643	200	Какао со сгущенным молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
14	20	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
	30	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		итого	31,34	44,04	101,46	932,00	542,80	92,50	594,60	4,71	108,28	0,24	2,96	2,29

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
24	80	Салат из овощей	1	6,1	4,7	78	27	16	58,3	0,7	0	0,02	0,17	9
139	300	Суп картофельный с лапшой домашней	4,8	3,8	19,2	132	29,2	30	312	0,58	1,1	0,06	1,32	1,2
403	100/200	Плов из свинины	25,3	12,7	64,8	474	53	76	345	10,8	0	0,2	5,2	2,8
588	200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,00
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		итого	41,76	23,92	187,20	1126,00	169,20	183,70	875,00	15,38	1,10	0,46	8,25	13,00

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	100	Салат витаминный	1,2	3,3	11,7	82	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,01	28,8
422	115/75	Тефтели мясные	11,1	13,8	15	228	33	28,9	161	1,22	0	0,05	2,6	1,4
255	200	Каша перловая рассыпчатая	10,32	8,4	50,4	320	28,8	144	241,2	5,4	0,02	0,24	3	0
628	200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		итого	30,62	26,52	147,10	939,00	142,80	230,90	556,70	10,32	0,05	0,47	6,89	32,70

2 ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	6,00	18,30	133,00	206,00	25,60	159,00	0,17	0,02	0,06	0,26	1,00
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	8,28	6,18	33,60	203,00	212,00	29,80	178,50	0,47	0,02	0,09	0,54	1,00
		Всего	116,50	92,60	512,50	3289,00	1270,10	525,20	2218,90	29,50	81,70	1,70	15,30	15,30

День - 2

Неделя - первая

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
296	150/20	Пудинг творожный со сгущ.молоком	21,7	23,4	32,8	429,6	201,7	34	0,3	1,5	0,12	0,13	1,41	0,7
257	200	Каша овсяная "Геркулесовая"	8	6,4	30,8	206	188	63,6	239	2,58	0,04	0,18	0,46	0,14
15	20	Сыр	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
1024	200	Кофейный напиток	0,80	2,60	22,60	112,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	39,70	38,80	116,80	961,60	615,70	121,40	395,30	5,64	0,24	0,37	2,49	1,16

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
138	300/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	6,9	3,74	22,9	155	74,9	51	315	2,1	0	0,18	1,34	7,5
460	120	Котлета рубленая из филе цб	18	17	15	276	50	28,5	108	11	0,03	0,09	3,8	0,23
487	250	Рагу овощное	3,3	10	25	219	70	53,3	150	2		0,25	1	4,2
951	200	Кисель	0,20	0,00	35,60	140,00	11,80	3,60	13,70	0,47	0,00	0,00	0,00	4,90
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	41,66	40,86	182,90	1260,00	281,00	200,40	782,70	24,27	0,03	0,72	7,83	23,23

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
401	75/75	Гуляш из мяса	15,3	11	8,8	183	21	30	410	11,6	11,6	0,44	12,4	12,1
273	200	Макароны отварные	5,9	5,33	34,4	213	0,6	10	40	1	0	0,07	0,6	0,6
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	32,60	26,25	128,40	861,00	104,90	100,30	646,80	21,60	11,60	0,73	14,84	19,10

2 ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
588	200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,00
к/р	80	Рогалик с повидлом	3,2	2,8	31	160	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
		Итого	3,80	2,80	61,80	290,00	51,00	54,00	22,09	1,40	0,00	0,04	0,64	0,00
		Всего	120,12	121,02	523,16	3597,00	1483,70	433,40	1843,20	362,40	80,43	1,97	15,50	180,60

День - 3

Неделя - первая

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	200/10	Каша молочная пшениная	6	11	43	322	130	36	157	0,6	55	0,06	0,74	1
209	1шт.	Яйцо вареное	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
8	60	Горячий бутерброд	6,60	12,70	10,60	183,20	12,00	3,10	14,00	4,20	4,10	5,10	11,00	0,80
	30	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	27,50	35,08	92,80	809,20	359,00	86,10	450,60	7,09	59,23	5,31	12,49	3,40

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
25	100	Салат из свеклы	1,5	3	10,5	74	53	34	53	0,6	0,02	0,06	0,9	5,3
129	300/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	3	3	20,2	124	46	40	252	1,2	0	0,12	1,36	9,6
390	100/125	Мясо тушеное с овощами	16,8	14,9	6,2	235	24,4	17	138	1,37	0	0,07	2,9	1
255	200	Каша гречневая	11,47	9,33	56	356	32	160	268	6	0,02	0,27	3,3	0
588	200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,00
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	41,93	28,55	180,90	1157,00	162,40	278,70	817,70	11,87	0,02	0,64	9,12	10,60

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
413	100/5	Шницель мясной рубленый	16,50	27,60	10,10	354,70	38,90	37,80	35,90	2,83	0,06	0,07	0,78	0,03
127	200	Картофель отварной в молоке	2,00	4,00	38,00	234,00	88,90	36,10	26,10	3,06	0,02	0,04	0,06	0,01
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0,02	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,02	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	29,90	41,52	133,30	1053,70	211,10	134,20	258,80	14,89	0,12	0,33	2,68	6,44

2 ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	8,28	12,18	23,60	241,00	254,00	32,20	203,50	0,50	0,03	0,07	0,58	0,70
		Всего	70,00	76,50	277,70	2085,00	775,40	397,00	1471,80	19,46	59,28	6,02	22,19	14,70

День - 4

Неделя - первая

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
206	270	Макароны запеченные с яйцом	12,4	22,4	40	410,4	9,7	5,4	21	12	12	7,2	18	0
15	20	Сыр	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
14	10	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
1024	200	Кофейный напиток	0,80	2,60	22,60	112,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	22,58	46,00	93,46	868,40	240,50	29,20	183,00	13,58	92,08	7,26	18,64	0,32

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие или консервированные	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
110	300	Борщ со сметаной	15,9	20	19,8	366	3,84	7,19	44,7	0,32	0,03	0,01	1,08	0,2
394	100/250	Жаркое по-домашнему	17,7	10,8	30,3	351	43,3	53,1	1,5	1,95	0,01	0,17	0,15	0
585	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	8
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	31	172,00	24	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	31	140,00	12	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	47,06	40,92	156,80	1299,00	135,44	128,29	246,20	11,97	0,04	0,40	3,02	14,60

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	8,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
63	90	Салат из моркови	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
449	100/200	Плов из филе ЦБ	18,6	9	6	180	29	25,5	206	2,1	0	0,11	1,2	6,2
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	30,00	18,92	91,20	645,00	112,30	85,80	402,80	11,10	0,00	0,33	3,04	12,60

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
695	75	Ватрушка с творогом	9,60	10,80	28,40	250,00	19,40	17,70	0,00	0,96	0,00	0,03	0,28	0,39
		Итого	10,20	10,80	65,70	370,00	22,40	17,70	36,00	1,36	0,00	0,07	0,28	0,39
		Всего	113,04	116,40	522,80	3443,00	1154,40	590,60	2089,50	22,94	136,00	2,00	19,42	187,00

День-5
Неделя - первая

Завтрак

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
214	120/5	Омлет с морковью	14,5	23,1	4,13	283	144	26,3	0	2,9	0,3	0,1	0	0
175	200	Каша молочная "Дружба"	7,2	6	4,8	3,6	2,4	1,2	0	0,7	0,04	0,12	0,24	1,72
14	20	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
	30	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	36,28	50,88	78,69	799,60	358,20	77,90	247,60	5,45	80,37	0,40	1,49	3,32

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	80	Салат витаминный	1,2	3,3	11,7	82	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,01	28,8
139	300	Суп картофельный с вермишелью	4,8	3,72	42	181	55,6	46	300	1,6	0	0,16	1,7	12,4
к/р	120	Наггетсы куриные обжаренные	19,2	24,6	19,5	376	43,3	53,1	1,5	1,95	0,01	0,17	0,15	0
127	200	Картофель отварной в молоке	2,00	4,00	38,00	234,00	88,90	36,10	26,10	3,06	0,02	0,04	0,06	0,01
585	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	8
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	37,46	36,94	206,90	1297,00	273,80	200,90	507,30	11,01	0,06	0,61	3,54	49,21

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
109	80	Мороженое	3,2	2,8	31	160	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	3,80	2,80	68,30	280,00	30,00	38,00	36,09	1,00	0,00	0,08	0,60	0,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	0,8	0,1	2,6	13	24	14	42	0,6	0,07	0,03	0,2	10
401	75/75	Гуляш из мяса	15,3	11	8,8	183	21	30	410	11,6	11,6	0,44	12,4	12,1
273	200	Макароны отварные	5,9	5,33	34,4	213	0,6	10	40	1	0	0,07	0,6	0,6
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	30,20	17,55	114,30	716,00	90,60	96,00	630,50	16,00	11,67	0,74	14,87	22,70

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
588	200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,00
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	2,88	0,18	46,10	200,00	30,00	20,20	41,50	1,10	0,00	0,03	0,32	0,00
		Всего	146,22	129,62	492,00	3801,00	1345,14	436,50	2038,40	32,90	93,22	1,58	20,84	184,00

День-6
Неделя первая

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	--------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
161	200	Суп молочный с вермишелью	6,3	6,3	27,5	191	163	21,3	6,9	0,47	0,05	0,06	0,5	1,25
209	1шт.	Яйцо вареное	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0
15	20	Сыр твердый	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
1024	200	Кофейный напиток	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
	50	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,6	140	12	8,4	39	0,54	0	0,06	0,56	0
		Итого	21,40	19,90	81,00	580,00	431,00	44,10	281,90	2,13	0,23	0,17	2,06	1,97

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Икра кабачковая	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
120	300/20	Щи из свежей капусты со сметаной	3,21	9,21	11,53	125	68,4	32,4	230,4	0,96	0	0,07	1,08	25,9
16	100/200	Гречка по-купечески с филе ЦБ	13	18,5	40,1	371	19,3	68	15,4	2,7	0,18	0,27	0	1,86
588	200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,00
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	30,07	37,83	166,83	1096,00	186,00	180,40	463,80	13,16	0,18	0,54	2,81	34,16

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
к/р	230	Голубцы ленивые	18,5	16,2	18,5	294	112	54	0	2,2	0,02	0,11	0	27,2
472	250	Картофельное пюре	5	8,19	26,7	244	144	50	100	2	0	0,08	1,83	50
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,1	0,72	27,8	129	18	28	74	1,4	0	0,09	0,72	0
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	34,90	34,31	130,40	1003,00	339,30	164,30	296,80	13,20	0,02	0,41	3,67	83,60

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
413	100	Пицца	10,2	15,9	31,1	308	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
		Итого	16,20	27,90	39,40	479,00	275,00	66,00	184,09	0,80	0,03	0,08	0,90	0,70
		Всего	101,14	73,00	491,10	3002,00	1240,00	447,80	1804,80	23,37	0,50	0,88	13,14	248,16

День - 7

Неделя первая

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	--------------------------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
276	250	Макароны запеченные с сыром	16,4	19,3	57,7	481,9	19,4	20,8	44,6	16,4	0,05	0,06	0,5	1,25
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
8	60	Горячий бутерброд	6,60	12,70	10,60	183,20	12,00	3,10	14,00	4,20	4,10	5,10	11,00	0,80
		Итого	29,00	38,30	88,70	821,10	214,40	47,20	211,90	20,99	4,18	5,22	11,69	3,65

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
24	80	Салат из овощей	1,5	3	10,5	74	53	34	53	0,6	0,02	0,06	0,9	5,3
136	300	Суп картофельный с крупой (пшеном)	5,2	5,8	27,4	184	60	46	313	1,8	0	0,01	1,7	18
294	100/50	Зразы с соусом	11,80	14,00	14,50	202,00	35,90	35,30	0,00	1,74	0,34	0,03	4	8,30
127	200	Картофель отварной в молоке	4,14	6,8	35	212	56	42,6	120	0	0	0,2	2,14	3,34
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	31	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	33,30	30,92	186,10	1114,00	264,90	219,60	645,70	7,44	0,40	0,78	10,26	34,94

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
	250	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
		Итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
к/р	100/100	Гуляш из филе ЦБ	16,00	12,80	14,60	242,00	24,00	21,00	118,00	0,90	0,00	0,05	1,8	1,00
465	200	Рис отварной	4,44	7	41,4	250	9	26,4	70,8	0,72	0	0,04	0,78	0
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,1	0,72	27,8	129	18	28	74	1,4	0	0,09	0,72	0
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	31,84	29,72	141,20	957,00	116,30	107,70	385,60	10,62	0,00	0,31	4,42	7,40

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	8,28	12,18	23,60	241,00	254,00	32,20	203,50	0,50	0,03	0,07	0,58	0,70
		Всего	101,14	73,00	491,10	3002,00	1240,00	447,80	1804,80	23,37	0,50	0,88	13,14	248,16

День -8
Неделя-вторая

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
177	200	Каша молочная рисовая	8,6	11	44,3	350	147	44	221	2,3	54,8	0,14	0,7	0,9
15	20	Сыр	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
214	120/5	Омлет с морковью	14,5	23,1	4,13	283	144	26,3	0	2,9	0,3	0,1	0	0
1024	200	Кофейный напиток	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
	30	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
		Итого	38,60	44,06	138,73	1131,00	561,00	125,40	517,70	7,76	55,18	0,44	3,14	1,62

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
139	300	Суп картофельный с вермишелью	4,8	3,72	42	181	55,6	46	300	1,6	0	0,16	1,7	12,4
402	100/100	Азу из свинины	9,75	5,85	15,3	180	33	33	134	1,8	0	0,11	2,55	5,7
255	200	Каша гречневая	10,32	8,4	50,4	320	28,8	144	241,2	5,4	0,02	0,24	3	0
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	38,73	28,09	222,90	1281,00	215,70	303,00	893,20	18,30	0,06	1,01	8,94	24,50

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
25	100	Салат из свеклы	1,4	6	8,2	93	35	20	40	1,3	0	0,01	1,1	0
460	120	Котлета из филе цыплят	21,24	19,44	12,36	290	37,44	2,16	176	1,92	0,41	0,04	4,8	1,6
487	250	Рагу овощное	3,3	10	25	219	70	53,3	150	2		0,25	1	4,2
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	34,14	36,56	114,06	909,00	187,44	117,46	504,50	8,02	0,41	0,50	8,57	5,80

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
8	60	Горячий бутерброд	6,60	12,70	10,60	183,20	12,00	3,10	14,00	4,20	4,10	5,10	11,00	0,80
		Итого	12,60	24,70	18,90	354,20	260,00	31,10	198,00	4,40	4,13	5,14	11,30	1,50
		Всего	120,60	99,20	555,36	3570,00	1337,00	627,16	2394,80	28,07	55,66	2,77	21,53	188,72

День - 9
Неделя - вторая

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
162/3	200	Суп молочный с гречкой	4,7	5,1	17,3	140	125,3	27,3	0	0,6	0,44	0,12	0,5	1,3
209	1шт.	Яйцо вареное	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0
14	10	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
	40	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	24,38	31,48	87,36	716,00	359,10	82,70	324,60	3,45	80,57	0,33	1,83	2,90

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
24	80	Салат из овощей	1	6,1	4,7	78	27	16	58,3	0,7	0	0,02	0,17	9
54-12с- 2020	300	Суп картофельный с рыбными консервами	2,76	2,76	13,6	90	51,6	33,6	226		0,16	0,01	0,6	7,1
403	100/200	Плов из мяса	25,3	12,7	64,8	474	53	76	345	10,8	0	0,2	5,2	2,8
585	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	8
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	39,32	22,88	178,80	1066,00	181,60	175,30	771,00	15,00	0,16	0,43	7,59	26,90

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
		Итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	80	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,3	47	14	25	0,6	0	0	0,02	0,5	26
450	125/75	Птица жареная в соусе	25,60	11,60	0,00	229,00	47,04	24,00	172,00	2,28	0,02	0,04	5,64	0,00
472	200	Картофельное пюре	4	6,6	21,4	195	115	40	80	1,6	0	0,06	1,5	40
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	4,10	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	39,20	27,80	98,20	778,00	221,04	131,00	391,10	6,68	0,02	0,32	9,31	66,00

2 Ужин														
№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	2,88	0,18	46,10	200,00	30,00	20,20	41,50	1,10	0,04	0,33	0,28	0,00
		Всего	122,17	125,90	495,90	3478,00	1272,70	432,43	2176,10	26,40	8,26	1,51	21,80	275,40

День - 10
Неделя - вторая

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	--------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
206	270	Макароны запеченные с яйцом	12,4	22,4	40	410,4	9,7	5,4	21	12	12	7,2	18	0
8	60	Горячий бутерброд	6,60	12,70	10,60	183,20	12,00	3,10	14,00	4,20	4,10	5,10	11,00	0,80
1024	200	Кофейный напиток	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
		итого	19,80	37,70	73,20	705,60	55,70	8,50	85,00	16,20	16,10	12,32	29,90	1,20

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
110	300/20	Борщ со сметаной	15,9	20	19,8	366	3,84	7,19	44,7	0,32	0,03	0,01	1,08	0,2
413	100/5	Шницель натуральный мясной	16,5	27,6	10,1	354,7	38,9	37,8	235,9	2,83	0,63	0,71	7,8	6,5
127	200	Картофель отварной в молоке	5,04	11,3	58,3	221	84,8	5,33	150,4	0	0	0,25	2,66	4,17
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	30,4	120	29,9	37,8	30,7	1,16	0,02	0,02	0,5	0,9
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	51,30	69,02	203,00	1531,70	231,74	152,12	657,70	13,01	0,68	1,19	13,73	18,17

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
к.р.	100/100	Гуляш из филе цыплят	16	12,8	14,6	242	24	21	118	0,9	0	0,05	1,8	1
255	200	Каша перловая рассыпчатая	10,32	8,4	50,4	320	28,8	144	241,2	5,4	0,02	0,24	3	0
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	37,72	31,12	150,20	1027,00	136,10	225,30	556,00	15,30	0,02	0,51	6,64	7,40

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
к/р	80	Рогалик с повидлом	3,2	2,8	31	160	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
		Итого	9,20	14,80	39,30	331,00	275,00	66,00	184,09	0,80	0,03	0,08	0,90	0,70
		Всего	132,03	131,01	556,56	3658,00	1568,50	629,50	2320,20	25,90	80,49	13,59	20,23	177,53

День - 11
Неделя - вторая

Завтрак

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углед ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	200	Каша молочная "Дружба"	7,2	6	4,8	3,6	2,4	1,2	0	0,7	0,04	0,12	0,24	1,72
284	105	Омлет натуральный	10,8	12	2,4	163,4	36,7	13,8	181,5	2	2,3	0,07	3,1	0
14	10	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
	40	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	32,58	39,78	76,96	680,00	250,90	65,40	429,10	4,55	82,37	0,37	4,59	3,32

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углед ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	0,8	0,1	2,6	13	24	14	42	0,6	0,07	0,03	0,2	10
136	300	Суп картофельный с рисовой крупой	3,6	3,0	20,4	130	42	36	240	1,2	0	1,6	1,36	9,96
394	100/250	Жаркое по-домашнему	17,7	10,8	30,3	351	43,3	53,1	1,5	1,95	0,01	0,17	0,15	0
585	200	Компот из свежих плодов	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	8
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	32,40	12,26	149,00	918,00	159,30	152,80	425,20	7,19	0,08	2,00	3,33	27,96

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углед ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углед ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
63	90	Салат из моркови	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
294	100/50	Зразы с соусом	11,80	14,00	14,50	202,00	35,90	35,30	0,00	1,74	0,34	0,03	4	8,30
255	200	Каша гречневая рассыпчатая	10,32	8,4	50,4	320	28,8	144	241,2	5,4	0,02	0,24	3	0
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	33,52	32,32	150,10	987,00	148,00	239,60	438,00	16,14	0,36	0,49	8,84	14,70

2 ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углед ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00
		Всего	102,60	93,30	446,10	2980,00	910,00	1233,00	1311,10	22,80	82,45	1,20	13,92	192,50

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
297	150/10	Запеканка творожная со сгущ.молоком	35,00	24,70	31,00	589,00	316,00	49,00	441,00	1,31	1,20	0,11	1,10	0,71
173	200/20	Каша молочная пшеничная	6	11	43	322	130	36	157	0,6	55	0,06	0,74	1
14	10	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
1024	200	Кофейный напиток	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	46,58	53,30	127,46	1295,00	496,80	93,40	693,00	2,47	136,20	0,25	3,32	2,11

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
25	100	Салат из свеклы	1,4	6	8,2	93	35	20	40	1,3	0	0,01	1,1	0
120	300/20	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	3,21	9,21	11,53	125	68,4	32,4	230,4	0,96	0	0,07	1,08	25,9
401	75/75	Гуляш из мяса	15,3	11	8,8	183	21	30	410	11,6	11,6	0,44	12,4	12,1
273	200	Макароны отварные	5,9	5,33	34,4	213	0,6	10	40	1	0	0,07	0,6	0,6
951	200	Кисель	0,20	0,00	35,60	140,00	11,80	3,60	13,70	0,47	0,00	0,00	0,00	4,90
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,3	0,00
		Итого	36,11	32,90	166,23	1066,00	172,80	141,70	871,80	17,77	11,60	0,77	16,44	43,50

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
п/ф	120	Наггетсы куриные	15,4	19,7	15,6	280	60	34	133	13,2	0,04	0,11	4,6	0,28
472	200	Картофельное пюре	4	6,6	21,4	195	115,2	40	80	1,6	0	0,06	1,46	40
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	30,80	36,22	122,20	940,00	258,50	134,30	409,80	23,80	0,04	0,39	7,90	46,68

2 ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
413	100	Пицца	10,2	15,9	31,1	308	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
		Итого	10,80	15,90	61,90	438,00	51,00	54,00	22,09	1,40	0,04	0,34	0,60	0,00
		Всего	133,05	133,31	497,60	3630,00	1605,30	629,60	2635,50	27,70	0,28	2,93	11,81	264,83

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
276	250	Макароны запеченные с сыром	16,4	19,3	57,7	481,9	19,4	20,8	44,6	16,4	0,05	0,06	0,5	1,25
15	20	Сыр	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
14	10	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	31,78	46,60	108,96	983,90	419,20	61,90	351,90	17,47	80,16	0,18	1,29	3,17

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
24	80	Салат из овощей	1	6,1	4,7	78	27	16	58,3	0,7	0	0,02	0,17	9
138	300/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	6,84	4,46	23,30	156,00	76,00	53,00	319,00	2,30	0,00	0,24	1,32	7,44
375	75/75	Бефстроганов	25,1	17	8,9	290	57	37	134	2,9	0	0,11	2,55	12
465	200	Рис отварной	4,44	7	41,4	250	9	26,4	70,8	0,72	0	0,04	0,78	0
588	200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,00
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,3	0,00
		Итого	48,08	35,92	176,80	1216,00	229,00	194,10	741,80	9,86	0,00	0,59	6,12	28,44

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	100	Салат Витаминный	1,2	3,3	11,7	82	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,01	28,8
289	100/200	Paу из филе ЦБ	25,5	26,2	28,3	452,9	50,4	67	27,9	3,3	0,5	0,3	3,6	14,7
628	200	Чай с сахаром	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	32,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
	40	Хлеб ржаной	4,1	0,72	27,8	129	18	28	74	1,4	0	0,09	0,72	0
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	34,90	30,62	108,50	841,90	131,40	125,00	204,40	7,00	0,53	0,54	5,28	43,50

2 ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	8,28	12,18	23,60	241,00	254,00	32,20	203,50	0,50	0,03	0,07	0,58	0,70
		Всего	115,90	100,10	518,00	3334,00	1168,00	410,80	2002,20	44,02	60,71	1,24	18,20	202,00

Завтрак

№ рецепт	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
161	200	Суп молочный с вермишелью	6,3	6,3	27,5	191	163	21,3	6,9	0,47	0,05	0,06	0,5	1,25
209	1шт.	Яйцо вареное	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0
8	60	Горячий бутерброд	6,60	12,70	10,60	183,20	12,00	3,10	14,00	4,20	4,10	5,10	11,00	0,80
1024	200	Кофейный напиток	1,6	2,1	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
	30	Хлеб ржаной	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	24,20	26,10	91,60	689,20	243,00	37,80	186,90	6,21	4,25	5,27	13,04	2,45

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
132//3	300/20	Суп из овощей со сметаной	3,21	9,21	11,53	125	68,4	32,4	230,4	0,96	0	0,07	1,08	25,9
390	100/125	Мясо тушеное с овощами	16,8	14,9	6,2	235	24,4	17	138	1,37	0	0,07	2,9	1
273	200	Макароны отварные	5,9	5,33	34,4	213	0,6	10	40	1	0	0,07	0,6	0,6
585	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	8
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,3	0,00
		Итого	39,41	39,60	164,53	1155,00	181,70	127,40	608,40	12,97	0,00	0,43	6,11	41,90

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
24	80	Салат из овощей	1	6,1	4,7	78	27	16	58,3	0,7	0	0,02	0,17	9
Ф.бл.	120	Шницель куриный с сыром и помидором	20,4	15,4	0	292	30	16,8	140,4	1,44	0,04	0,04	5,52	1,26
127	200	Картофель отварной в молоке	2,00	4,00	38,00	234,00	88,90	36,10	26,10	3,06	0,02	0,04	0,06	0,01
628	200	Чай с сахаром	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	32,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
	40	Хлеб ржаной	4,1	0,72	27,8	129	18	28	74	1,4	0	0,09	0,72	0
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	31,60	26,62	111,20	911,00	190,90	110,90	363,30	8,00	0,06	0,30	7,42	10,27

2 ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
371	75	Гренки	6,40	6,80	23,00	180,10	3,10	2,40	9,90	6,00	6,50	4,30	8,90	0,00
		Итого	7,00	6,80	53,80	310,10	27,10	18,40	31,90	6,80	6,54	4,60	8,90	0,00
		Всего	115,90	100,10	518,00	3334,00	1168,00	410,80	2002,20	44,02	60,71	1,24	18,20	202,00

День - 15

Неделя - третья

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
257	200	Каша овсяная "Геркулесовая"	8	6,4	30,8	206	188	63,6	239	2,58	0,04	0,18	0,46	0,14
284	105	Омлет натуральный	10,8	12	2,4	163,4	36,7	13,8	181,5	2	2,3	0,07	3,1	0
643	200	Какао со сгущенным молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
14	20	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
	30	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		итого	33,34	40,14	102,96	882,40	436,50	127,80	668,10	6,49	82,37	0,43	4,81	1,74

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
24	80	Салат из овощей	1	6,1	4,7	78	27	16	58,3	0,7	0	0,02	0,17	9
139	300	Суп с макаронными изделиями (фигурными)	4,8	3,72	42	181	55,6	46	300	1,6	0	0,16	1,7	12,4
403	100/200	Плов из свинины	25,3	12,7	64,8	474	53	76	345	10,8	0	0,2	5,2	2,8
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		итого	41,76	23,84	210,00	1175,00	195,60	199,70	863,00	16,40	0,04	0,86	8,59	24,20

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	100	Салат витаминный	1,2	3,3	11,7	82	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,01	28,8
422	115/75	Тефтели мясные	11,1	13,8	15	228	33	28,9	161	1,22	0	0,05	2,6	1,4
255	200	Каша перловая рассыпчатая	10,32	8,4	50,4	320	28,8	144	241,2	5,4	0,02	0,24	3	0
628	200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		итого	30,62	26,52	147,10	939,00	142,80	230,90	556,70	10,32	0,05	0,47	6,89	32,70

2 ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	6,00	18,30	133,00	206,00	25,60	159,00	0,17	0,02	0,06	0,26	1,00
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	8,28	6,18	33,60	203,00	212,00	29,80	178,50	0,47	0,02	0,09	0,54	1,00
		Всего	116,50	92,60	512,50	3289,00	1270,10	525,20	2218,90	29,50	81,70	1,70	15,30	15,30

День - 16

Неделя - третья

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
296	150/20	Пудинг творожный со сгущ.молоком	21,7	23,4	32,8	429,6	201,7	34	0,3	1,5	0,12	0,13	1,41	0,7
177	200	Каша молочная рисовая	8,6	11	44,3	350	147	44	221	2,3	54,8	0,14	0,7	0,9
15	20	Сыр	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
1024	200	Кофейный напиток	0,80	2,60	22,60	112,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	40,30	43,40	130,30	1105,60	574,70	101,80	377,30	5,36	55,00	0,33	2,73	1,92

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
138	300/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	6,9	3,74	22,9	155	74,9	51	315	2,1	0	0,18	1,34	7,5
289	100/200	Пагу из филе ЦБ	25,5	26,2	28,3	452,9	50,4	67	27,9	3,3	0,5	0,3	3,6	14,7
951	200	Кисель	0,20	0,00	35,60	140,00	11,80	3,60	13,70	0,47	0,00	0,00	0,00	4,90
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	45,86	40,06	171,20	1217,90	211,40	185,60	552,60	14,57	0,50	0,68	6,63	33,50

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
401	75/75	Гуляш из мяса	15,3	11	8,8	183	21	30	410	11,6	11,6	0,44	12,4	12,1
273	200	Макароны отварные	5,9	5,33	34,4	213	0,6	10	40	1	0	0,07	0,6	0,6
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	32,60	26,25	128,40	861,00	104,90	100,30	646,80	21,60	11,60	0,73	14,84	19,10

2 ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	31	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
к/р	80	Рогалик с повидлом	3,2	2,8	31	160	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
		Итого	3,80	2,80	62,00	290,00	51,00	54,00	22,09	1,40	0,04	0,34	0,60	0,00
		Всего	120,12	121,02	523,16	3597,00	1483,70	433,40	1843,20	362,40	80,43	1,97	15,50	180,60

День - 17

Неделя - третья

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	200/10	Каша молочная пшенинная	6	11	43	322	130	36	157	0,6	55	0,06	0,74	1
209	1шт.	Яйцо	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
8	60	Горячий бутерброд	6,60	12,70	10,60	183,20	12,00	3,10	14,00	4,20	4,10	5,10	11,00	0,80
	30	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	27,50	35,08	92,80	809,20	359,00	86,10	450,60	7,09	59,23	5,31	12,49	3,40

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
25	100	Салат из свеклы	1,5	3	10,5	74	53	34	53	0,6	0,02	0,06	0,9	5,3
129	300/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	3	3	20,2	124	46	40	252	1,2	0	0,12	1,36	9,6
390	100/125	Мясо тушеное с овощами	16,8	14,9	6,2	235	24,4	17	138	1,37	0	0,07	2,9	1
273	200	Макароны отварные	5,9	5,33	34,4	213	0,6	10	40	1	0	0,07	0,6	0,6
588	200	Компот из сухофруктов	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	8
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	35,96	24,55	156,50	996,00	121,00	116,70	571,70	7,07	0,00	0,46	6,48	19,20

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
413	100/5	Шницель мясной рубленый	16,50	27,60	10,10	354,70	38,90	37,80	35,90	2,83	0,06	0,07	0,78	0,03
127	200	Картофель отварной в молоке	2,00	4,00	38,00	234,00	88,90	36,10	26,10	3,06	0,02	0,04	0,06	0,01
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0,02	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,02	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	29,90	41,52	133,30	1053,70	211,10	134,20	258,80	14,89	0,12	0,33	2,68	6,44

2 ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Молочная продукция	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	8,28	12,18	23,60	241,00	254,00	32,20	203,50	0,50	0,03	0,07	0,58	0,70
		Всего	70,00	76,50	277,70	2085,00	734,00	235,00	1225,80	14,66	59,26	5,84	19,55	23,30

День - 18
Неделя - третья

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
206	270	Макароны запеченные с яйцом	12,4	22,4	40	410,4	9,7	5,4	21	12	12	7,2	18	0
15	20	Сыр	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
14	10	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
1024	200	Кофейный напиток	0,80	2,60	22,60	112,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	22,58	46,00	93,46	868,40	240,50	29,20	183,00	13,58	92,08	7,26	18,64	0,32

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие или консервированные	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
110	300	Борщ со сметаной	15,9	20	19,8	366	3,84	7,19	44,7	0,32	0,03	0,01	1,08	0,2
к/р	120	Наггетсы куриные	19,2	24,6	19,5	376	43,3	53,1	1,5	1,95	0,01	0,17	0,15	0
472	250	Картофельное пюре	5	8,19	26,7	244	144	50	100	2	0	0,08	1,83	50
585	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	8
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	31	172,00	24	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	31	140,00	12	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	53,56	62,91	172,70	1568,00	279,44	178,29	346,20	13,97	0,04	0,48	4,85	64,60

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	8,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
63	90	Салат из моркови	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
449	100/200	Плов из филе ЦБ	18,6	9	6	180	29	25,5	206	2,1	0	0,11	1,2	6,2
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	30,00	18,92	91,20	645,00	112,30	85,80	402,80	11,10	0,00	0,33	3,04	12,60

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
695	75	Ватрушка с творогом	9,60	10,80	28,40	250,00	19,40	17,70	0,00	0,96	0,00	0,03	0,28	0,39
		Итого	10,20	10,80	65,70	370,00	22,40	17,70	36,00	1,36	0,00	0,07	0,28	8,39
		Всего	113,04	116,40	522,80	3443,00	1154,40	590,60	2089,50	22,94	136,00	2,00	19,42	187,00

День-19

Неделя - третья

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергет	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	---------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
214	120/5	Омлет с морковью	14,5	23,1	4,13	283	144	26,3	0	2,9	0,3	0,1	0	0
175	200	Каша молочная "Дружба"	7,2	6	4,8	3,6	2,4	1,2	0	0,7	0,04	0,12	0,24	1,72
14	20	Масло сливочное	0,18	14,6	0,26	132	4,8	0	6	0,02	80	0	0,02	0
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
	50	Хлеб пшеничный	4,60	0,40	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,06	0,56	0,00
	30	Хлеб ржаной	3,80	0,48	18,50	85,00	12,00	18,70	49,30	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	36,28	50,88	78,69	799,60	358,20	77,90	247,60	5,45	80,37	0,40	1,49	3,32

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	100	Салат витаминный	1,2	3,3	11,7	82	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,01	28,8
139	300	Суп картофельный с вермишелью и курицей	4,8	3,72	42	181	55,6	46	300	1,6	0	0,16	1,7	12,4
394	100/250	Жаркое по-домашнему	17,7	10,8	30,3	351	43,3	53,1	1,5	1,95	0,01	0,17	0,15	0
951	200	Кисель	0,20	0,00	35,60	140,00	11,80	3,60	13,70	0,47	0,00	0,00	0,00	4,90
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	33,96	19,14	187,30	1066,00	182,70	164,40	490,90	7,42	0,04	0,55	3,38	46,10

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
109	80	Мороженое	3,2	2,8	31	160	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	3,80	2,80	68,30	280,00	30,00	38,00	36,09	1,00	0,00	0,08	0,60	0,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	0,8	0,1	2,6	13	24	14	42	0,6	0,07	0,03	0,2	10
401	75/75	Гуляш из мяса	15,3	11	8,8	183	21	30	410	11,6	11,6	0,44	12,4	12,1
273	200	Макароны отварные	5,9	5,33	34,4	213	0,6	10	40	1	0	0,07	0,6	0,6
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,10	0,72	27,80	129,00	18,00	28,00	74,00	1,40	0,00	0,09	0,72	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	30,20	17,55	114,30	716,00	90,60	96,00	630,50	16,00	11,67	0,74	14,87	22,70

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	2,88	0,18	46,10	200,00	30,00	20,20	41,50	1,10	0,04	0,33	0,28	0,00
		Всего	146,22	129,62	492,00	3801,00	1345,14	436,50	2038,40	32,90	93,22	1,58	20,84	184,00

День -20
Неделя- третья

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества (мг)	Витамины
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	---------------------------	----------

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
161	200	Суп молочный с вермишелью	6,3	6,3	27,5	191	163	21,3	6,9	0,47	0,05	0,06	0,5	1,25
209	1шт.	Яйцо вареное	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0
15	20	Сыр твердый	4,6	6	0	74	200	9,4	109	0,12	0,08	0	0,02	0,32
1024	200	Кофейный напиток	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
	50	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,6	140	12	8,4	39	0,54	0	0,06	0,56	0
		Итого	21,40	19,90	81,00	580,00	431,00	44,10	281,90	2,13	0,23	0,17	2,06	1,97

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	0,8	0,1	2,6	13	24	14	42	0,6	0,07	0,03	0,2	10
120	300/20	Щи из свежей капусты со сметаной	3,21	9,21	11,53	125	68,4	32,4	230,4	0,96	0	0,07	1,08	25,9
16	100/200	Гречка по-купечески с филе ЦБ	13	18,5	40,1	371	19,3	68	15,4	2,7	0,18	0,27	0	1,86
588	200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,00
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	27,67	29,13	152,73	951,00	171,70	176,10	447,50	7,56	0,25	0,55	2,84	37,76

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
		Итого	2,88	0,18	52,60	190,00	9,00	4,20	55,50	0,70	0,00	0,07	0,28	0,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
к/р	230	Голубцы ленивые	18,5	16,2	18,5	294	112	54	0	2,2	0,02	0,11	0	27,2
472	250	Картофельное пюре	5	8,19	26,7	244	144	50	100	2	0	0,08	1,83	50
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,1	0,72	27,8	129	18	28	74	1,4	0	0,09	0,72	0
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	34,90	34,31	130,40	1003,00	339,30	164,30	296,80	13,20	0,02	0,41	3,67	83,60

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
413	100	Пицца	10,2	15,9	31,1	308	27	38	0,09	0,6	0	0,04	0,6	0
		Итого	10,80	15,90	68,40	428,00	30,00	38,00	36,09	1,00	0,00	0,08	0,60	0,00
		Всего	101,14	73,00	491,10	3002,00	1240,00	447,80	1804,80	23,37	0,50	0,88	13,14	248,16

День-21
Неделя-третья

Завтрак

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецепт уры	порции				ы	ческая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
257	200	Каша молочная манная	6	7	30	200	131	24	118	1	28	0	0,01	0,15
642	200	Какао с молоком	6,00	6,30	20,40	156,00	183,00	23,30	153,30	0,39	0,03	0,06	0,19	1,60
8	60	Горячий бутерброд	6,60	12,70	10,60	183,20	12,00	3,10	14,00	4,20	4,10	5,10	11,00	0,80
		Итого	18,60	26,00	61,00	539,20	326,00	50,40	285,30	5,59	32,13	5,16	11,20	2,55

Обед

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
24	80	Салат из овощей	1,5	3	10,5	74	53	34	53	0,6	0,02	0,06	0,9	5,3
136	300	Суп картофельный с крупой (пшеном)	5,2	5,8	27,4	184	60	46	313	1,8	0	0,01	1,7	18
285	100/200	Макаронник с мясом	24	20,1	51,3	484,2	8,1	9,2	26	20	10	13	34	4
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	31	130	24	16	22	0,8	0,04	0,3	0	0
	40	Хлеб ржаной	5,50	0,96	37,10	172,00	24,00	37,30	98,70	1,90	0,00	0,12	0,96	0,00
	50	Хлеб пшеничный	4,56	0,36	30,60	140,00	12,00	8,40	39,00	0,60	0,00	0,06	0,56	0,00
		Итого	41,36	30,22	187,90	1184,20	181,10	150,90	551,70	25,70	10,06	13,55	38,12	27,30

Полдник

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	120	3	0	36	0,4	0	0,04	0	0
	200	Фрукты	2,3	0	21	96	85	33	57,5	0,8	0,13	0,08	0,5	150
		Итого	2,90	0,00	58,30	216,00	88,00	33,00	93,50	1,20	0,13	0,12	0,50	150,00

Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	80	Овощи свежие	3,2	8,8	16,7	158	38,3	18,3	58,3	6,2	0	0,02	0,17	6,4
к/р	100/100	Гуляш из филе ЦБ	16,00	12,80	14,60	242,00	24,00	21,00	118,00	0,90	0,00	0,05	1,8	1,00
465	200	Рис отварной	4,44	7	41,4	250	9	26,4	70,8	0,72	0	0,04	0,78	0
628	200	Чай с сахаром	0,3	0,1	15,2	61	17	7	32	0,9	0	0,06	0,48	0
	40	Хлеб ржаной	4,1	0,72	27,8	129	18	28	74	1,4	0	0,09	0,72	0
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,50	117,00	10,00	7,00	32,50	0,50	0,00	0,05	0,47	0,00
		Итого	31,84	29,72	141,20	957,00	116,30	107,70	385,60	10,62	0,00	0,31	4,42	7,40

2 Ужин

№ рецепт уры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	200	Сок фруктовый	6,00	12,00	8,30	171,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,03	0,04	0,30	0,70
	50	Кондитерское изделие	2,28	0,18	15,30	70,00	6,00	4,20	19,50	0,30	0,00	0,03	0,28	0,00
		Итого	8,28	12,18	23,60	241,00	254,00	32,20	203,50	0,50	0,03	0,07	0,58	0,70
		Всего	101,14	73,00	491,10	3002,00	1240,00	447,80	1804,80	23,37	0,50	0,88	13,14	248,16