

ДЕНЬ 1

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№33	салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	0,8	24,58
№ 139	суп гороховый с мясом птицы	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	28,24	1,62	69,74
№332	макароны отварные	230	3,64	0,32	26,32	116,20	0,06	0,00	0,00	6,3	5,6	0,42	30,5
№608	котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	1,20	133,10
№588	соус сметанный с томатом	10	1,27	7,05	5,52	89,31	0,01	0,18	0,09	21,02	2,74	0,15	19,72
№943	чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		24,82	21,23	82,04	609,91	0,41	4,95	0,09	98,78	72,63	17,14	254,30

ДЕНЬ 2

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 147	суп с макаронными изделиями и мясом птицы	200/ 25	9,76	13,96	2,31	103,70	0,042	2,40	0,00	18,90	20,20	1,60	0,00
№694	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	1,01	86,6
№255	котлета рыбная	100	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	42,70	24,00	0,59	146,80
№588	соус томатный с овощами	10	1,04	10,04	5,57	115,9	0,03	5,0	16,53	22,32	9,16	0,48	0,00
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		27,42	32,96	71,34	643,65	0,37	26,99	42,03	127,30	91,46	17,61	237,84

ДЕНЬ 3

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№41	салат из моркови	100	1,25	0,1	11,61	52,3	0,06	4,8	0	26,07	0	0,69	0
№ 187	щи из свежей капусты с мясом птицы	200/25	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	34,66	17,80	0,64	38,1
№304	рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
№487	рагу из куриной грудки	90	15,18	16,39	0,44	210,40	0,05	0,00	0,00	14,60	23,40	2,19	217,00
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	И Т О Г О		25,84	33,51	94,14	792,35	0,59	19,18	0,09	163,47	136,42	19,52	537,87

ДЕНЬ 4

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 197	рассольник «Ленинградский» с мясом птицы	200/25	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	21,16	20,72	0,78	57,56
№302	гречка отварная	160	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	77	91,11	0,95	0,8	14,77
№286	тефтеля мясная	100	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	1,27	141,40
372	компот из свежих плодов	200	0,14	0,18	2,04	28,98	0	0	3,47	13,4	0,9	372	3,6
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	И Т О Г О		20,24	85,28	64,86	1131,78	0,27	8,46	128,01	292,07	74,42	17,16	304,57

Д Е Н Ь 5

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№19	салат из соленых огурцов с луком	60	0,43	2,56	1,3	29,9	0,01	2,78	0	11,64	0	0,31	0
№ 134	суп Крестьянский с мясом птицы	200/25	11,30	14,14	12,00	147,60	0,95	21,50	0	35,60	35,20	2,43	48,2
№298	ленивые голубцы	210	15,92	10,22	22,55	247,8	0,09	0,18	22,53	67,8	17,80	1,83	38,1
№874	кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	4,29
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	И Т О Г О		32,58	26,11	53,42	537,91	1,10	22,26	0,05	225,14	75,29	16,92	288,15

Д Е Н Ь 6

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№20	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	85,9	0,12	20,97	0	26,8	0	0,32	0
№ 209	суп картофельный с тефтелей	200\25	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	25,52	32,01	1,29	103,97
№304	рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
№608	биточки мясные	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	1,20	133,10
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	И Т О Г О		27,01	4,56	111,49	780,07	0,68	11,07	27,05	160,76	144,87	18,81	502,90

ДЕНЬ 7

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 139	суп гороховый с мясом птицы	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	28,24	1,62	69,74
№694	картофельное пюре	170	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	1,01	86,6
№536	сосиски отварные	90	8,32	16,00	16,96	179,20	0,030	0,00	0,00	19,20	16,00	1,44	127,2
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		18,69	25,42	85,81	604,05	0,36	23,90	25,50	93,04	82,34	18,00	287,98

ДЕНЬ 8

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 87	суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12	36,24	37,88	1,01	141,22
№632	гречка отварная	170	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	0,77	91,11	0,95	0,8	14,77
№608	котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	1,20	133,10
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		22,79	80,52	67,83	1115,78	0,24	7,41	35,77	180,35	74,88	17,36	294,22

ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№45	винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	20,13	12,81	0,53	24,1
№ 170	борщ с мясом птицы	250/25	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0	35,50	21,00	3,12	42,58
№304	рис отварной	200	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0	0,09	93,84	76,81	2,39	261,39
№245	рыба жареная	90	13,52	0,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	11,40	9,00	0,41	120,50
№588	соус сметанный с томатом	10	1,27	7,05	5,52	89,31	0,01	0,18	0,09	21,02	2,74	0,15	19,72
№943	чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	И Т О Г О		25,14	21,64	180,55	643,38	0,57	8,86	6,18	167,76	119,90	16,70	445,43

ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
№ 1204	суп картофельный с рисом и мясом птицы	250/25	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	18,44	20,00	0,71	50,04
№332	макароны отварные	230	3,64	0,32	26,32	116,20	0,06	0,00	0,00	6,3	5,6	0,42	30,5
№274	мясо тушеное с овощами	170	16,20	12,38	11,30	228,00	0,10	3,71	20,00	31,80	35,70	1,52	150,10
№868	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	И Т О Г О		24,34	15,29	84,62	596,60	0,33	11,39	20,00	62,94	71,65	16,58	235,08