

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
														4
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
393	Колбасные изделия отварные с соусом	50/35	6,24	12,44	3,18	149,37	0,13	0,84	-	23,95	90,65	11,75	0,96	
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83	0,09	-	21,00	20,31	47,79	0,56	0,90	
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,20	0,60	19,80	99,00	0,09	-	-	14,50	75,00	23,50	1,95	
	<b>Итого</b>		15,39	17,51	73,92	515,05	0,31	0,84	21,00	70,75	221,44	41,81	4,61	
	<b>Всего</b>		15,39	17,51	73,92	515,05	0,31	0,84	21,00	70,75	221,44	41,81	4,61	
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Гуляш из цыпленка (грудки)	50/50	13,47	14,41	3,60	198,55	0,08	4,53	27,40	23,94	123,01	17,83	1,19	
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60	0,30	-	-	19,52	209,73	140,33	4,73	
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80	0,01	0,44	1,60	22,14	21,60	13,94	0,82	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого</b>		24,87	17,16	87,01	604,35	0,44	4,97	29,00	74,30	399,34	186,20	7,91	
	<b>Всего</b>		24,87	17,16	87,01	604,35	0,44	4,97	29,00	74,30	399,34	186,20	7,91	
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
416	Котлета мясная с соусом	70/30	2,66	31,48	13,00	367,06	0,03	0,50	2,66	16,61	19,67	3,98	0,43	
472	Пюре картофельное	150	2,89	0,79	21,44	104,83	0,16	25,80	2,25	29,39	85,14	31,26	1,19	
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51	0,01	2,50	-	4,72	2,75	2,25	0,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	-	4,60	8,40	2,80	0,53	
	<b>Итого</b>		7,79	32,75	73,22	641,60	0,25	30,80	4,91	64,02	160,95	54,39	3,53	
	<b>Всего</b>		7,79	32,75	73,22	641,60	0,25	30,80	4,91	64,02	160,95	54,39	3,53	
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
401	Гуляш мясной	50/50	1,91	39,63	3,60	408,90	0,02	3,16	-	14,35	13,42	4,81	0,30	
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83	0,09	-	21,00	20,31	47,79	0,56	0,90	
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80	0,01	0,44	1,60	22,14	21,60	13,94	0,82	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	-	-	14,50	75,00	23,50	1,95	
	<b>Итого</b>		11,45	44,78	90,93	845,53	0,20	3,60	22,60	71,30	157,81	42,81	3,97	
	<b>Всего</b>		11,45	44,78	90,93	845,53	0,20	3,60	22,60	71,30	157,81	42,81	3,97	
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
449	Плов из птицы (с грудкой куриной)	200	20,84	25,20	37,02	458,99	0,14	5,16	36,53	31,69	234,03	44,47	1,97	
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	-	-	14,50	75,00	23,50	1,95	
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	-	4,60	8,40	2,80	0,53	
	<b>Итого</b>		24,50	25,82	72,29	620,64	0,23	7,16	36,53	62,79	325,43	76,77	4,84	
	<b>Всего</b>		24,50	25,82	72,29	620,64	0,23	7,16	36,53	62,79	325,43	76,77	4,84	
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
т.4ст 149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,12	10,67	32,76	256,24	0,20	1,09	56,80	117,00	172,40	45,14	1,21	
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50	0,04	0,14	92,00	184,10	122,50	10,90	0,58	
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	-	-	5,70	19,50	3,90	0,36	
	<b>Итого</b>		16,54	25,56	78,70	612,19	0,28	1,23	148,80	318,80	322,40	65,94	2,95	
	<b>Всего</b>		16,54	25,56	78,70	612,19	0,28	1,23	148,80	318,80	322,40	65,94	2,95	
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	-	4,60	8,40	2,80	0,53	
394	Жаркое по-домашнему	250	4,90	39,23	29,67	517,06	0,22	37,70	-	35,30	113,08	44,40	1,87	
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	-	-	5,80	30,00	9,40	0,78	
	<b>Итого</b>		6,58	39,49	53,06	619,31	0,26	39,70	-	57,70	159,48	62,60	3,57	
	<b>Всего</b>		6,58	39,49	53,06	619,31	0,26	39,70	-	57,70	159,48	62,60	3,57	
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
324	Котлета рыбная с соусом	90/50	10,05	8,71	17,32	187,97	0,04	0,84	3,19	22,24	26,61	5,40	0,58	
472	Пюре картофельное	150	2,89	0,79	21,44	104,83	0,16	25,80	2,25	29,39	85,14	31,26	1,19	
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого</b>		15,52	10,27	75,42	459,04	0,28	36,64	5,44	88,33	175,75	65,76	5,94	
	<b>Всего</b>		15,52	10,27	75,42	459,04	0,28	36,64	5,44	88,33	175,75	65,76	5,94	
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
387	Печень по-строгановски	50/50	14,02	12,53	7,82	201,02	0,23	24,39	6 041,91	31,15	245,82	15,99	5,26	
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83	0,09	-	21,00	20,31	47,79	0,56	0,90	
585	Компот из свежих плодов апельсина	200	0,41	0,09	27,63	115,31	0,02	27,27	-	16,17	10,45	5,91	0,21	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого</b>		22,06	17,45	83,30	582,55	0,39	51,66	6 062,91	76,33	349,07	36,56	7,54	
	<b>Всего</b>		22,06	17,45	83,30	582,55	0,39	51,66	6 062,91	76,33	349,07	36,56	7,54	
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
297	Запеканка из творога	130	26,62	6,95	21,43	259,73	0,07	0,61	40,70	207,52	278,44	30,44	0,71	
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	-	-	5,70	19,50	3,90	0,36	
	<b>Итого</b>		29,07	7,82	51,82	398,18	0,10	0,61	40,70	225,22	305,94	40,34	1,87	
	<b>Всего</b>		29,07	7,82	51,82	398,18	0,10	0,61	40,70	225,22	305,94	40,34	1,87	