

I неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
Завтрак							
№204\05	Картофель отварной	180	3,80	8,52	32,68	219,17	Ca 14,0, Fe 0,56 B1 0, 17 B2 03 C 13,45
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
ТТК	Биточки рыбные припущенные	100	13,81	2,57	9,05	114,57	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	минтай	123	75				
	яйцо	1\8 шт.	5				
	Масло растительное	2	2				
Промыш.	Чай без сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		21,68	11,72	76,0	492,44	
День второй							
Завтрак							
	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	Капуста тушеная	180	4,72	5,87	24,23	157,04	Ca 84,11 Fe 3,16, B1 0,04 B2 0,08, C 22,52
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
ТТК	Котлета припущенная «Детская»	80	14,78	12,50	14,78	257,24	B10,11,C0,12,Ca11,10,P71,34, Fe0,79
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	11	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	8	8				
№241\05	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,6	0	28,4	120,0	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4
	сухофрукты	15	20,5*				
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		25,77	19,10	91,08	650,98	
День третий							

Завтрак

№42\05	Сыр не жирных сортов (Адыгейский)	20	3,96	3,96	0,3	52,8	Ca 14,0, Fe 0,12, B1 0,008 B2 0,06, C 0,04
	сыр	17	15				
Табл.стр.162\05	Каша молочная гречневая с маслом	200\5	4,40	16,40	42,0	344,0	
	молоко	82	82				
	греча	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	Молоко заварное	200	3,8	4,2	5,80	76,20	Ca 66, Fe 0,8, B1 0,02 B2 0,08, C 0,6
	Чай заварка	2	2				
	молоко	150	150				
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0
Промыш.	Фрукты свежие (апельсины)	155	0,62	0,31	12,55	62,01	Ca 68, Fe 0,6, B1 0,08 B2 0,06, C 120
	Итого за завтрак		16,65	25,50	106,42	637,71	

Четвертый день

Завтрак

	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№31\05	Рагу овощное «Детское»	180	4,14	8,28	22,70	174,23	Ca 68,46 Fe 01,44, B1 0,09 B2 0,09, C 14,41
	картофель	90	65				
	морковь	54	43				
	Капуста свежая	110	86				
	Лук репчатый	18	16				
	Молоко	29	29				
	Масло растительное	7	7				
	Куры отварные	75	16,99	12,78	0	168,42	Ca 24,81 Fe 1,20, B1 0,03 B2 0,09, C 1,05
	куры	112	106				
Промыш.	Компот из сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120,0	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак:		27,40	21,79	74,77	579,35	

Пятый день

Завтрак

	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№47\05	Суфле «Золотая рыбка»	150	20,55	17,56	14,36	297,29	Ca 166,11 Fe 1,48, B1 0,123 B2 0,24, C 2,80
	Рыба минтай	129	90				
	Крупа рисовая	16,5	30				
	яйца	1\7 шт.	40				

	Масло сливочное	15	15					
	Лук репчатый	18	15					
	молоко	15	15					
	Масло растительное	3	3					
№234,264\05	Чай без сахара	200	0,2	0	14,0	56,0	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0	
	Чай заварка	1	1					
Промыш.	Печенье галетное (типа Мария)	20 \2 шт.	1,8	2,0	13,68	80,0	Ca 0, Fe 0, B1 0 B2 0, C 0	
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0	
	Итого за завтрак:		27,22	20,29	65,71	531,99		

День шестой

Завтрак

№42\05	Сыр не жирных сортов (Адыгейский)	20	3,96	3,96	0,3	52,8	Ca 14,0, Fe 0,12, B1 0,008 B2 0,06, C 0
	сыр	17	15				
№421\05	Каша гречневая рассыпчатая с луком	190	10,42	11,02	44,38	318,90	Ca 15,96, Fe 3,61, B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	80	80				
	Масло растительное	11	11				
	Лук репчатый	48	38				
№234,264\05	Чай с молоком без сахара	200	3,8	4,2	5,80	76,20	Ca 66, Fe 0,8, B1 0,02 B2 0,08, C 0,6
	Чай заварка	1	1				
Промыш.	Фрукты свежие (яблоко зелёное)	155	0,62	0,31	12,55	62,01	
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		22,67	20,12	83,30	612,61	

День седьмой

Завтрак

	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	Капуста тушеная	180	4,72	5,87	24,23	157,04	Ca 84,11 Fe 3,16, B1 0,04 B2 0,08, C 22,52
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№178\05	Котлета Домашняя	65	15,71	15,71	5,10	223,56	B10,11,C0,12,Ca1 1,10,P71,34, Fe0,79
	Говядина	41	31				
	Свинина	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	яйцо	1\40 шт.	1				

	Масло растительное	2	2					
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,6	0	28,4	120,0	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4	
	сухофрукты	15	20,5*					
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0	
	Итого за завтрак		26,70	22,31	81,40	617,30		

День восьмой

Завтрак

№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0	
Табл.стр.162\05	Каша молочная пшённая	200	8,60	13,80	49,60	366,0	Ca 148,0, Fe 1,6, B1 0,2 B2 0,2, C 4,2	
	молоко	160	160					
	сахар	6	6					
№347\05	Молоко заварное	200	3,8	4,2	5,80	76,20	Ca 66, Fe 0,8, B1 0,02 B2 0,08, C 0,6	
	Чай заварка	2	2					
	молоко	150	150					
Промыш.	Фрукты свежие (мандарины)	200	1,80	0,4	16,2	86,0	Ca 68, Fe 0,6, B1 0,08 B2 0,06, C 120	
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0	
	Итого за завтрак		22,54	23,08	92,12	686,16		

День девятый

Завтрак

	Запеканка творожная со сметаной	170	23,80	13,60	27,21	326,53	Ca 224,48, Fe 1,02, B1 0,13 B2 0,42, C 0,51	
	творог							
	Мука пшеничная							
	сахар							
	яйца							
	Масло сливочное							
	сметана							
	Компот из сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120,0	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4	
	Сухофрукты	15	20,5					
Промыш.	Печенье галетное (типа Мария)	20 \2 шт.	1,8	2,0	13,68	80,0	Ca 0, Fe 0, B1 0 B2 0, C 0	
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44, B1 0,09 B2 0,04, C 0	
	Итого за завтрак		31,07	16,23	89,56	629,23		

День десятый

Завтрак

	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25	
Табл.	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	6,30	41,26	243,24	Ca 34,23 Fe 0,1,08, B1 0,05 B2 0,03, C 0	
	Крупа перловая							

	Масло сливочное						
№58\05	Фрикадельки куриные	100	14,4	15,3	7,0	223,0	Ca 37, Fe 0,1,1, B1 0,06 B2 0,07, C 0,4
	куры	180	74				
	молоко	23	23				
	Масло сливочное	5	5				
№233\05	Чай с молоком	200	3,8	4,2	5,80	76,20	Ca 66, Fe 0,8 , B1 0,02 B2 0,08, C 0,6
	Чай заварка	3	3				
	молоко	100	100				
Промыш.	Хлеб зерновой (ржаной)	45	3,87	0,63	20,27	102,70	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		28,09	26,53	77,73	659,14	
	Итого за 10 дней		24,97	20,66	83,80	609,69	