

1 неделя									
№		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С		
рецепта	Наименование блюда	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы				
День первый									
Завтрак									
№ 424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98 B1 ,0,005, B2 0,07 A 64,0,E0,44		
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00		
	сыр	22	20						
№420\05	Макароны отварные с маслом	150\5	5,4	4,8	38,4	208,5	Ca 1914, Fe 1,91 B1 0, 053 C 0,18A 135,2,E0,74		
	Макаронные изделия	51	51						
	Масло сливочное	12	12						
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0		
Промыш.	Булочка сдобная	50	3,75	6,6	30,45	197	B10,065,B20,025pp0,51		
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06		
	Итого за завтрак		21,02	21,37	112,1	711,98			
День второй									
Завтрак									
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18	16,88	17,1	296,2	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0		
	Капуста свежая	215	173						
	Масло растительное	5	5						
	морковь	4	2,5						
	Лук репчатый	7,5	6						
	Томат паста	4	4						
	Мука пшеничная	2,2	2,2						
	сахар	3	3						
	говядина	110	81						
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0		

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		19,92	17	44,14	412,06	

День третий

Завтрак

№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,1	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	масло сливочное	15,4	15				
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	7	4	42	232	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№248\05	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0,06 Mg 46,0,P 0,102
	Какао порошок	3	3				
	молоко	210	210				
	сахар	20	20				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		14,03	17,14	95,6	595,17	

Четвертый день

Завтрак

ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	170	128				
	молоко	26	24				
	Масло сливочное	7	7				

№58\05	Фрикадельки из куриного мяса	100	14	15,3	7,8	223	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	114	74				
	молоко	23	23				
	Хлеб пшеничный	15	15				
	Масло растительное	5	5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак:		20,78	21,58	77,49	576,68	

День пятый

Завтрак

№191\05	Рис отварной	150	3,22	4,23	33,54	187,65	Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
№259\05	Биточки рыбные с овощами запечённые	100	12,22	7,27	17,65	185	Ca 126,0 Fe 1,55, B1 0,1, B2 0,15, C 14,52
	рыба	68	43				
	морковь	10	7,5				
	капуста	10	7,5				
	яйцо	1\4 шт.	10				
	молоко	6,25	6,25				
	Масло растительное	4	4				
	сыр	10,5	10				
	мука пшеничная	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	молоко	35	35				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	Ca 0,2, Fe 0,04
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
Промыш.	Кондитерские изделия	60					
	Итого за завтрак:		17,8	11,62	94,08	553,66	

День шестой							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак

№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№1\13А	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	8,82	7,23	26,09	204,94	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	65	65				
	Лук репчатый	9	7				
	Морковь	38,5	29				
	Масло растительное	4	4				
	Томат паста	5,5	5,5				
	Масло сливочное	7	7				
№50/06	Бифштекс по домашнему рубленный	75	18	18	5,85	259,24	
	Говядина	91	90				
	Лук репчатый	11	9				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	9	9				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак:		34,22	31,15	74,94	715,4	

День седьмой

Завтрак

ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	170	128				
	молоко	26	24				
	Масло сливочное	7	7				
№591\05	Гуляш из филе грудки куриный	125	23,6	1,8	98,5	137	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04

	Грудка куриная	140	108				
	Томат паста	7,5	7,5				
	Лук репчатый	27	22,5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0, C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш..	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		29,5	8,08	152,23	427,32	

День восьмой

Завтрак

№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
Табл. № 8 стр162\05	Каша молочная рисовая с маслом	200\10	4,4	16,4	42	344	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2, C 4,8 A 1400,E 4,6 Mg 58,6
	Крупа рисовая	44,4	44,4				
	Молоко	164,4	164,4				
	сахар	6	6				
	соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	Молоко заварное	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0,06 Mg 46,0,P 0,102
	Чай заварка	2	2				
	молоко	150	150				
	вода	50	50				
	сахар	15	15				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06

	Итого за завтрак		15,96	26,55	95,5	699,14	
День девятый							
Завтрак							

№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29,16	23,53	85,6	461,87	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		32,47	23,95	125,19	639,73	

День десятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№303\1996	Рыба запечённая	75	13,23	5,85	2,34	115,7	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0,059 B2 0,035 0,93
	Минтай полуфабрикат	93	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	Рис с овощами	150	3,37	6,87	25,25	165,5	Ca 66,0 Fe 2, B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				

	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		19,32	12,94	58,03	411,06	
	Итого за 10 дней		22,502	19,138	92,93	574,22	5414,97

День одиннадцатый

№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,1	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	Макароны запечённые с сыром	150\5	10	10,6	38,4	280,5	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	сыр	21	20				
Промыш.	Булочка сдобная	50	3,75	6,6	30,45	197	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		21,09	30,16	112,2	792,01	

День двенадцатый

ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№274\05	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19,06	15,62	12,98	268,24	Ca 37,42 Fe 1,78, B1 0,12 B2 0,16, C 4,36
	Мясо	110	81				
	морковь	16,5	13				
	картофель	95	71				
	Горошек зелёный консерв.	9,5	6				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	5	5				
	Лук репчатый	12	8				
	Масло растительное	6	6				

№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		21,78	15,84	43,42	398,1	

День тринадцатый

№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200\20	12,94	16	32,01	432,79	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	Крупа манная	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное	7	7				
	Молоко сгущенное	22	20				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
Промыш.	Кондитерские изделия	30					
	Итого за завтрак		14,86	16,12	59,05	548,65	

День четырнадцатый

ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	Капуста тушеная	150	3,12	4,08	17,1	121,8	Ca 70,07 Fe 2,64, B1 0,037, B2 0,07, C 18,76
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				

	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
№637/05	Куры отварные	100	26,02	16,91	0,83	222	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 ,0,09, C 1,4 A 4,0,E 0,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	143	125				
	Лук репчатый	4	3				
	Масло сливочное	5	5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,8	0,12	15	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		33,25	21,51	60,92	535,66	
	Итого за 14 дней		22,57	19,64	86,06	572,62	