

1 неделя							
№		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
рецепта	Наименование блюда	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
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 Mg 11,0
№41\05	Масло сливочное	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 Mg 11,0
Табл. Стр.192 /05	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200\10	7.76	10	43.52	296	Ca 148,0 Fe 1,6, B1 0,2,C 4,8 A 1400 E 4,6
	Крупа рисовая	44	44				
	Молоко	164	164				
	Сахар	6	6				
	Соль	0.4	0.4				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	Булочка сдобная	50	3.75	6.6	30.45	197	B1 0,065 B2 0,025 PP 0,51
№942,943\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	11	11				
Промыш.	Батон пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>533</b>	<b>19.38</b>	<b>32.25</b>	<b>107.39</b>	<b>800.72</b>	
День второй							
Завтрак							
№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				
№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>75</b>	<b>13.23</b>	<b>5.85</b>	<b>2.34</b>	<b>115.7</b>	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	93	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>12.04</b>	<b>48.64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>38</b>	<b>3.08</b>	<b>1.06</b>	<b>21.28</b>	<b>107.05</b>	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>463</b>	<b>19.61</b>	<b>12.97</b>	<b>58.95</b>	<b>431.85</b>	
<b>День третий</b>							
<b>Завтрак</b>							
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4.47</b>	<b>4.05</b>	<b>0.25</b>	<b>55.26</b>	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028
№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3.22</b>	<b>4.23</b>	<b>33.57</b>	<b>187.83</b>	Ca 5,89 Fe 0,539 B1 0,04 B2 0,02
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	5	7				
№591\05	<b>Гуляш из филе грудки куриный</b>	<b>125</b>	<b>23.6</b>	<b>1.8</b>	<b>98.5</b>	<b>137</b>	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0, P 0,04
	Грудка Куринная	140	108				
	Томат паста	7.5	7.5				
	Лук репчатый	27	22.5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7.5	7.5				
№241\2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				

	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>553</b>	<b>34.37</b>	<b>11.14</b>	<b>171.6</b>	<b>547.14</b>	
<b>Четвертый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№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				
№138\05	Котлета по деревенски из говядины	60	8.3	19.3	12.3	182.1	
	Мясо говядина	52	40				
	картофель	16.5	12				
	Лук репчатый	20	17				
	Масло растительное	7	7				
	Чеснок	1	0.8				
	Сухари панировочные	6	6				
№942,943\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	11	11				
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 ржаной	38	2.53	0.46	13.15	69.61	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>633</b>	<b>15.46</b>	<b>24.14</b>	<b>67.14</b>	<b>484.15</b>	
<b>День пятый</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3.18</b>	<b>6.06</b>	<b>23.29</b>	<b>160.46</b>	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	<b>Фрикадельки из куриного мяса</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>15.3</b>	<b>7.8</b>	<b>223</b>	Ca 19,0 Fe 4 B1 0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Филе куриное	114	74				
	молоко	23	23				
	Масло растительное	5	5				
	Хлеб пшеничный	15	15				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>28</b>	<b>112</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>38</b>	<b>3.08</b>	<b>1.06</b>	<b>21.28</b>	<b>107.05</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>548</b>	<b>22.06</b>	<b>22.52</b>	<b>83.77</b>	<b>616.51</b>	
<b>День шестой</b>							
<b>Завтрак</b>							
№41\05	<b>Масло сливочное</b>	<b>15</b>	<b>0.07</b>	<b>8.79</b>	<b>0.1</b>	<b>80.03</b>	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4.47</b>	<b>4.05</b>	<b>0.25</b>	<b>55.26</b>	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028
Табл. Стр.162 /05	<b>Каша молочная пшенная вязкая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7.6</b>	<b>15.26</b>	<b>38.02</b>	<b>310.52</b>	Ca 185,86 Fe 0,72 B1 0,1 C 14,36 A 0,26 E 4,6 Mg 37,24
	Крупа пшено	50	50				
	Молоко	217	217				
	Сахар	6	6				
	Соль	0.4	0.4				
	Масло сливочное	10	10				
№883\05	<b>Кисель плодовоягодный</b>	<b>200</b>	<b>1.36</b>	<b>0</b>	<b>29.02</b>	<b>116.19</b>	B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				

Промыш.	Батон пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>503</b>	<b>16.58</b>	<b>29.16</b>	<b>88.67</b>	<b>669.05</b>	
<b>День седьмой</b>							
<b>Завтрак</b>							
Таб.№32\05	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
№108\05	Гороховое пюре с маслом	150\5	18.2	1.8	26.6	224	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	горох	76	76				
	Масло сливочное	5	5				
№50\06	Бифштекс по домашнему рубленный	60	14.4	14.4	4.68	207.39	
	Говядина без кости	80	72				
	Молоко	7	7				
	Лук репчатый	9	7				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7	7				
№942,943\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	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>553</b>	<b>36.6</b>	<b>17.36</b>	<b>68</b>	<b>601.08</b>	
<b>День восьмой</b>							
<b>Завтрак</b>							
№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 Mg 11,0
№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущённым	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				
	мука	16	16				
	сахар	10	10				

	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное	7	7				
	Молоко сгущённое	22	20				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>12.04</b>	<b>48.64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>38</b>	<b>3.08</b>	<b>1.06</b>	<b>21.28</b>	<b>107.05</b>	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>478</b>	<b>20.74</b>	<b>22.86</b>	<b>65.33</b>	<b>660.48</b>	
<b>День девятый</b>							
<b>Завтрак</b>							
№153\05	<b>Жаркое по-домашнему с мясом</b>	<b>200</b>	<b>29.16</b>	<b>23.53</b>	<b>85.6</b>	<b>461.87</b>	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,Е 0 ,6 Mg 44,0,Р 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11.5				
	Томат-паста	6	6				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>12.04</b>	<b>48.64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1.39</b>	<b>0.3</b>	<b>12.55</b>	<b>62</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>2.53</b>	<b>0.46</b>	<b>13.15</b>	<b>69.61</b>	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>623</b>	<b>33.2</b>	<b>24.29</b>	<b>123.34</b>	<b>642.12</b>	
<b>День десятый</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>3.4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25

№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>75</b>	<b>13.23</b>	<b>5.85</b>	<b>2.34</b>	<b>115.7</b>	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	93	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	<b>Рис с овощами</b>	<b>150</b>	<b>3.37</b>	<b>6.87</b>	<b>25.25</b>	<b>165.5</b>	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				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>28</b>	<b>112</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>38</b>	<b>3.08</b>	<b>1.06</b>	<b>21.28</b>	<b>107.05</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>563</b>	<b>21.48</b>	<b>13.88</b>	<b>80.27</b>	<b>514.25</b>	
<b>День одиннадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>15</b>	<b>0.07</b>	<b>8.79</b>	<b>0.1</b>	<b>80.03</b>	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№421\05	<b>Макароны запечённые с сыром</b>	<b>175</b>	<b>10</b>	<b>10.6</b>	<b>38.4</b>	<b>280.5</b>	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	сыр	20	18				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>12.04</b>	<b>48.64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>38</b>	<b>3.08</b>	<b>1.06</b>	<b>21.28</b>	<b>107.05</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>428</b>	<b>13.27</b>	<b>20.45</b>	<b>71.82</b>	<b>516.22</b>	
<b>День двенадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							

ТТК	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>3.4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№ 206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3.18</b>	<b>6.06</b>	<b>23.29</b>	<b>16.46</b>	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	170	128				
	Молоко	26	24				
	Масло сливочное	7	7				
Промыш.	<b>Селёдка слабосоленая</b>	<b>60</b>	<b>11.5</b>	<b>10.6</b>	<b>0</b>	<b>141.05</b>	Ca 48,19 Fe 0,68 C 2,2 A 0,01 B1 0,02 B2 0,1 PP 1,32 Mg 25 P 162,6
	Сельдь слабосоленая	125	60				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>12.04</b>	<b>48.64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>38</b>	<b>3.08</b>	<b>1.06</b>	<b>21.28</b>	<b>107.05</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>548</b>	<b>18.68</b>	<b>17.82</b>	<b>60.01</b>	<b>327.2</b>	
<b>День тринадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК	<b>Сыр порционный</b>	<b>20</b>	<b>4.6</b>	<b>5.8</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4.47</b>	<b>4.05</b>	<b>0.25</b>	<b>55.26</b>	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 D2 0,028
№36\05	<b>Каша молочная «Дружба» с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>232</b>	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				
	Соль	1	1				
№241\2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				



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.	Батон пшеничный в/с	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>693</b>	<b>20.54</b>	<b>15.21</b>	<b>94.08</b>	<b>588.31</b>	
<b>День четырнадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
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				
№7\05	Филе мяса птицы отварное	100	22.23	14.21	0	216.93	Ca 16,9 Fe 1,24 B1 ,0,12, B2 0,12 C 1,34 A 0,07, Mg18,3,, P143,4
	Филе мяса птицы	136	134				
№942,943\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	11	11				
Промыш.	Хлеб ржаной	38	2.53	0.46	13.15	69.61	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>588</b>	<b>28.8</b>	<b>18.85</b>	<b>45.69</b>	<b>470.98</b>	
<b>День пятнадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
Табл.№186\05	Греча отварная с маслом	150	8.73	5.43	45	263.8	Ca 15,96 Fe 3,61 B1 0,19 B2 0,09 C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				

















