

|  |
| --- |
| **День: 1 Понедельник** |
| **Неделя: 1-ая неделя** |
| № по сбор-нику реце-птур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 182 | каша пшённая молочная, масло, изюм | 250/10/22 | 16,79 | 17,95 | 51,43 | 455,5 | 15,09 | 0,36 | 0,19 | 224,7 | 276,6 | 260,8 | 59,4 | 4,2 |
| 376 | чай с сахаром, лимон | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,83 |  |  |  | 14,20 | 4,40 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | печенье | 15 | 0,81 | 3,21 | 10,35 | 52,9 |  |  | 0,21 |  |  |  |  |  |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |  |  | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| **Итог:** | **559** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | огурец сол. порционный | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,0 | 3,5 | 0,02 | 0,1 |  | 23,0 | 24,0 | 14,0 | 0,6 |
| 101 | суп картоф.перловый, курица | 250/16 | 3,88 | 9,37 | 18,06 | 187,65 | 8,35 | 0,14 | 0,2 | 56,9 | 78,38 | 12,5 | 18,13 | 1,39 |
| 261 | печень туш. в соусе № 330 | 100 | 6,17 | 7,79 | 3,39 | 141,33 | 12,2 | 0,053 |  | 213,1 | 211,7 | 19,8 | 3,16 | 0,87 |
| 171 | каша гречн. рассыпч. | 180 | 9,96 | 10,74 | 34,12 | 227,0 |  | 0,023 | 0,13 | 45,0 | 29,69 | 236,6 | 17,5 | 0,56 |
| 349 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | 0,014 | 0,02 |  | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **926** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 2 вторник** |
| **Неделя: 1-ая неделя** |
| № по сбор-нику реце-птур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 181 | каша мол. манная, масло | 200/7,5 | 13,25 | 10,42 | 49,24 | 307,8 | 3,27 | 0,13 | 0,05 | 171,0 | 87,0 | 151,2 | 43,9 | 2,2 |
| 15 | сыр тверд. порц. | 20 | 4,64 | 5,9 |  | 71,66 |  | 0,006 |  | 52 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,03 |  |  |  | 11,10 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 424 | булочка "домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 196,14 | 4,7 | 0,234 | 0,35 | 2,0 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,12 |
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 10 | 0,03 |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| **Итог:** | **592,50** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | салат из свеклы отварной | 100 | 1,42 | 6,02 | 8,27 | 92,8 | 6,67 | 0,017 | 0,03 |  | 35,47 | 40,63 | 20,7 | 1,32 |
| 97 | суп карт.рыбн. (консерв). | 250/35 | 6,06 | 1,26 | 20,98 | 133,2 | 15,59 | 0,173 | 0,28 | 0,27 | 92,51 | 24,63 | 4,15 | 1,23 |
| 265 | плов с мясом | 200 | 13,27 | 20,71 | 24,83 | 326,7 | 1,71 | 0,04 | 0,12 | 314,73 | 211,8 | 225,3 | 26,19 | 0,8 |
| 349 | компот сухофр. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,73 | 0,02 | 0,02 |  | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **885,0** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 3 среда** |
| **Неделя: 1-ая неделя** |
| № по сбор-нику реце-птур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 182 | каша рисовая молочная, масло | 200/7,5 | 13,73 | 18,21 | 37,48 | 368,20 | 11,45 | 0,31 | 0,22 | 205,0 | 113,13 | 117,2 | 20,47 | 2,01 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 1,47 | 0,03 | 0,15 | 20,00 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 0,25 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |  |  | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | йогурт | 115 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5,00 | 0,02 | 0,03 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| **Итог:** | **562,5** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20,0 | 10,5 | 0,02 | 0,02 |  | 10,0 | 35,0 | 15,0 | 0,8 |
| 103 | суп карт., вермишель, курица | 250/16 | 6,97 | 9,17 | 17,48 | 182,02 | 12,25 | 0,159 | 0,304 | 60,2 | 281,83 | 1,17 | 12,52 | 1,39 |
| 278 | тефтеля мясная | 100 | 7,37 | 13,52 | 13,24 | 173,27 | 1,3 | 0,008 | 0,07 | 254,8 | 27,8 | 75,83 | 2,48 | 0,19 |
| 171 | каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,35 | 5,21 | 23,05 | 190,69 |  | 0,049 | 0,036 |  | 23,14 | 180,9 | 22,79 | 1,04 |
| 349 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | 0,014 | 0,02 |  | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **926** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 4 четверг** |
| **Неделя: 1-ая неделя** |
| № по сбор-нику реце-птур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 182 | каша ячневая молочная, масло сл. | 200/7,5 | 17,26 | 20,76 | 52,18 | 463,4 | 7,89 | 0,33 | 0,38 | 224,7 | 263,7 | 251,4 | 51,4 | 2,08 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,03 |   |   |   | 11,10 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |   |   | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 10 | 0,03 | 0,02 |   | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| **Итог:** | **562** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | огурец сол. порционный | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,0 | 3,5 | 0,02 | 0,1 |  | 23,0 | 24,0 | 14,0 | 0,6 |
| 96 | рассольник "Ленинградский", кур. | 250/16 | 1,15 | 21,04 | 10,71 | 184,47 | 2,88 | 0,09 | 0,1 | 238,61 | 42,08 | 0,93 | 18,46 | 2,55 |
| 238 | хлебцы рыбн. | 180 | 18,10 | 5,07 | 39,26 | 329,73 | 17,48 | 0,11 | 0,20 | 66,6 | 252,04 | 248,32 | 15,38 | 0,13 |
| 330 | соус сметанный | 34 | 0,70 | 1,78 | 2,41 | 28,5 | 0,11 | 0,01 | 0,03 | 9,79 | 22,38 | 17,31 | 3,20 | 0,07 |
| 349 | компот сухофр. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,73 | 0,02 | 0,02 |   | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |   | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |   |   | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **880** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 5 пятница** |
| **Неделя: 1-ая неделя** |
| № по сбор-нику реце-птур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 210 | омлет натуральный, масло | 200/10 | 13,25 | 17,34 | 49,1 | 404,8 | 11,32 | 0,284 | 0,18 | 200,6 | 119,58 | 124,64 | 28,46 | 2,78 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 1,6 | 0,056 | 0,19 | 24,4 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |   |   | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | свежий фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5,00 | 0,02 | 0,03 |   | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 1,30 |
| **Итог:** | **550** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20,0 | 10,5 | 0,02 | 0,02 |  | 10,0 | 35,0 | 15,0 | 0,8 |
| 102 | суп картоф. горох, курица | 250/16 | 7,05 | 11,23 | 25,81 | 258,87 | 3,61 | 0,199 | 0,27 | 52,94 | 37,66 | 98,55 | 21,38 | 2,06 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,58 | 16,66 | 24,77 | 273,83 | 9,86 | 0,011 | 0,14 | 262,06 | 291,84 | 157,01 | 14,66 | 0,49 |
| 349 | компот сухофр. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,73 | 0,02 | 0,02 |   | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |   | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |   |   | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **866** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 6 Понедельник** |
| **Неделя: 2-ая неделя** |
| № по сборнику рецептур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 173 | каша мол. "Геркулес", масло, курага | 230/10/8 | 10,47 | 11,87 | 41,07 | 314,54 | 17,89 | 0,354 | 0,39 | 173,0 | 103,7 | 162,4 | 53,4 | 4,08 |
| ПР | пряник | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | сыр тверд. порц. | 20 | 4,64 | 5,9 |  | 71,66 |  | 0,006 |  | 52 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,03 |  |  |  | 11,10 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |  |  | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| **Итог:** | **553** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20,0 | 10,5 | 0,02 | 0,02 |  | 10,0 | 35,0 | 15,0 | 0,8 |
| 82 | борщ с капуст. и карт., курица | 250/16 | 3,39 | 7,4 | 13,3 | 166,68 | 13,55 | 0,081 | 0,217 | 287,41 | 28,82 | 28,22 | 21,05 | 1,43 |
| 285 | макаронник с печенью | 200 | 16,3 | 20,5 | 40,47 | 379,3 |  | 0,135 | 0,193 | 27,59 | 303,95 | 229,68 | 16,74 | 1,19 |
| 349 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | 0,014 | 0,02 |  | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **846** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 7 вторник** |
| **Неделя: 2-ая неделя** |
| № по сборнику рецептур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 174 | каша молочн. кукур., масло | 200/7,5 | 17,26 | 20,76 | 52,18 | 466,0 | 7,89 | 0,33 | 0,39 | 224,6 | 263,7 | 251,4 | 51,4 | 2,08 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,03 |  |  |  | 11,10 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 10 | 0,03 |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |  |  | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| **Итог:** | **562,5** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | огурец сол. порционный | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,0 | 3,5 | 0,02 | 0,1 |  | 23,0 | 24,0 | 14,0 | 0,6 |
| 101 | суп карт. рис.., курица | 250/16 | 6,06 | 7,67 | 24,95 | 211,04 | 7,2 | 0,157 | 0,11 | 30,87 | 64,83 | 69,82 | 24,18 | 2,2 |
| 229 | рыба тушен. в томат. с овощами | 100 | 10,23 | 9,23 | 9,03 | 137,54 | 4,71 | 0,04 | 0,09 | 224,13 | 204,94 | 94,64 | 10,53 | 0,58 |
| 128 | картофельное пюре | 180 | 3,72 | 11,0 | 21,59 | 207,4 | 8,64 | 0,019 | 0,13 | 60,0 | 50,0 | 104,44 | 4,08 | 0,04 |
| 349 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | 0,014 | 0,02 |  | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **926** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 8 среда** |
| **Неделя: 2-ая неделя** |
| № по сборнику рецептур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 175 | каша молочная из риса и пшена, масло | 250/10 | 17,26 | 20,86 | 51,68 | 463,4 | 12,89 | 0,34 | 0,37 | 224,9 | 260,7 | 246,4 | 48,4 | 2,02 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,03 |  |  |  | 11,10 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |  |  | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | свежий фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5,00 | 0,02 | 0,03 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| **Итог:** | **615** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | горошек зеленый консервир. | 100 | 4,43 | 0,33 | 12,57 | 69,0 | 9,6 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 20,0 | 37,0 | 17,0 | 1,0 |
| 97 | Суп карт., морск. капуста, курица | 250/20/16 | 2,94 | 8,54 | 6,22 | 165,64 | 3,13 | 0,102 | 0,11 | 65,82 | 21,22 | 1,7 | 2,39 | 1,14 |
| 268 | шницель | 100 | 3,48 | 8,39 | 4,36 | 104,34 | 11,32 | 0,011 | 0,12 | 204,11 | 271,86 | 17,6 | 15,9 | 0,72 |
| 171 | каша гречн. рассыпч. | 180 | 9,96 | 10,74 | 34,12 | 227,0 |  | 0,023 | 0,13 | 45,0 | 29,69 | 236,6 | 17,5 | 0,56 |
| 349 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | 0,014 | 0,02 |  | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **946** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 9 четверг** |
| **Неделя: 2-ая неделя** |
| № по сборнику рецептур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 173 | каша гречневая молочная, масло | 250/10 | 17,26 | 20,86 | 51,68 | 463,4 | 12,89 | 0,34 | 0,37 | 225 | 260,70 | 246,40 | 48,4 | 1,98 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,03 |  |  |  | 11,10 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |  |  | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | свежий фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5,00 | 0,02 | 0,03 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| **Итог:** |  | **615** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20,0 | 10,5 | 0,02 | 0,02 |  | 10,0 | 35,0 | 15,0 | 0,8 |
| 83 | Борщ с картоф., кур. | 250/16 | 0,35 | 11,85 | 13,04 | 289,44 | 12,48 | 0,115 | 0,24 | 43,8 | 12,23 | 73,54 | 19,29 | 1,64 |
| 243 | сосиски отварные, масло | 50/5 | 5,75 | 8,21 | 0,7 | 141 | 1,07 | 0,02 | 0,05 | 20 | 14 | 67 | 8 | 0,9 |
| 198 | горох отварной | 180 | 13,59 | 7,84 | 40,03 | 115,54 |  | 0,081 | 0,12 | 251,2 | 306,54 | 117,36 | 10,5 | 0,08 |
| 349 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | 0,014 | 0,02 |  | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **881** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |

|  |
| --- |
| **День: 10 пятница** |
| **Неделя: 2-ая неделя** |
| № по сборнику рецептур | наименование | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет. экв/сут) | Са (мг/сут) | P (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) |
| 188 | запеканка рисовая с творогом | 180 | 13,15 | 16,75 | 34,0 | 337,75 | 4,97 | 0,29 | 0,21 | 197,44 | 97,32 | 107,51 | 20,83 | 2,06 |
| 327 | соус молочный (сладкий) | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,45 | 1,48 | 0,01 | 0,02 | 7,56 | 18,81 | 14,69 | 2,64 | 0,05 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 1,47 | 0,03 | 0,15 | 20,00 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 0,25 |
| ПР | хлеб пшеничный | 40 | 4,27 | 1,82 | 19,02 | 109,6 | 0,08 | 0,04 |  |  | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 10 | 0,03 | 0,02 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| **Итог:** |  | **550** | **22** | **23** | **96** | **680** | **18** | **0,4** | **0,4** | **225** | **300** | **300** | **75** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | икра кабачковая консерв. | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 2,3 |  |  |  | 59,0 | 61,7 | 25,0 | 1,17 |
| 102 | суп картоф. пшен., курица | 250/16 | 4,77 | 4,09 | 21,82 | 207,1 | 6,19 | 0,15 | 0,11 | 9,3 | 10,32 | 45,13 | 8,08 | 1,32 |
| 287 | голубцы любительские | 200 | 14,08 | 15,0 | 24,56 | 226,6 | 15,48 | 0,08 | 0,32 | 305,7 | 270,18 | 183,73 | 17,96 | 0,86 |
| 349 | компот сухофр. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,73 | 0,02 | 0,02 |  | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 129,5 | 0,2 | 0,2 | 0,15 |  | 36,5 | 62,5 | 20,00 | 1,4 |
| ПР | хлеб пшеничный | 50 | 5,34 | 2,27 | 23,77 | 137,00 | 0,1 | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **Итог:** | **866** | **31** | **32** | **134** | **952** | **25** | **0,5** | **0,6** | **315** | **420** | **420** | **105** | **6** |