

|  |
| --- |
| **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 | 200/10/22 | 13,79 | 14,95 | 39,43 | 362,50 | 12,09 | 0,26 | 0,14 | 175,2 | 251,6 | 235,8 | 46,9 | 2,2 |
| 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:** | **509** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | огурец сол. порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 2,1 | 0,012 | 0,06 |  | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 101 | суп картоф.перловый, курица | 200/16 | 2,48 | 6,98 | 7,77 | 80,28 | 6,98 | 0,076 | 0,15 | 15,7 | 78,73 | 28,5 | 9,47 | 0,01 |
| 261 | печень туш. в соусе № 330 | 90 | 5,55 | 7,01 | 3,05 | 127,20 | 10,97 | 0,048 |  | 191,8 | 190,5 | 17,8 | 2,84 | 0,78 |
| 171 | каша гречн. рассыпч. | 150 | 8,3 | 8,95 | 28,43 | 222,50 |  | 0,02 | 0,11 | 37,5 | 24,74 | 197,2 | 14,58 | 0,47 |
| 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:** | **796** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 150/7,5 | 10,25 | 7,42 | 37,24 | 214,80 | 0,27 | 0,03 |  | 121 | 62 | 126,2 | 31,4 | 0,20 |
| 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:** | **542,50** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,7 | 4,00 | 0,01 | 0,02 |  | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 97 | суп карт.рыбн. (консерв). | 200/35 | 5,95 | 3,85 | 13,5 | 122 | 14,69 | 0,11 | 0,21 | 0,2 | 124,4 | 62,18 | 1,48 | 0,16 |
| 265 | плов с мясом | 150 | 9,95 | 15,53 | 18,62 | 245 | 1,28 | 0,03 | 0,09 | 244,8 | 158,82 | 169 | 19,64 | 0,6 |
| 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:** | **745** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 150/7,5 | 10,73 | 15,21 | 25,48 | 275,2 | 8,45 | 0,21 | 0,17 | 155 | 88,13 | 92,2 | 7,97 | 0,01 |
| 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:** | **512,5** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 6,30 | 0,012 | 0,012 |  | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| 103 | суп карт., вермишель, курица | 200/16 | 5,05 | 6,43 | 7,04 | 109,13 | 12,58 | 0,096 | 0,218 | 15,7 | 257,49 | 13,74 | 5,07 | 0,1 |
| 278 | тефтеля мясная | 90 | 6,63 | 12,17 | 11,92 | 155,94 | 1,17 | 0,007 | 0,06 | 229,3 | 25,00 | 68,25 | 2,23 | 0,17 |
| 171 | каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,34 | 19,21 | 158,91 | 0 | 0,041 | 0,03 |  | 19,28 | 154,91 | 18,99 | 0,87 |
| 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:** | **796** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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. | 150/7,5 | 14,26 | 17,76 | 40,18 | 370,4 | 4,89 | 0,23 | 0,33 | 175,05 | 238,7 | 226,4 | 38,9 | 0,08 |
| 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:** | **512,5** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
| 70 | огурец сол. порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 2,1 | 0,012 | 0,06 |   | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 96 | рассольник "Ленинградский", кур. | 200/16 | 4,51 | 4,35 | 9,66 | 186,7 | 7,08 | 0,058 | 0,11 | 194,51 | 32,32 | 72,1 | 12,54 | 1,04 |
| 238 | хлебцы рыбн. | 110 | 11,06 | 3,1 | 23,99 | 201,5 | 10,68 | 0,07 | 0,12 | 40,7 | 236 | 151,75 | 9,4 | 0,08 |
| 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:** | **720** | **27** | **20,15** | **102,77** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 150/10 | 10,25 | 14,34 | 37,1 | 311,8 | 8,32 | 0,184 | 0,13 | 150,6 | 94,58 | 99,64 | 15,96 | 0,78 |
| 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:** | **500** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 6,30 | 0,012 | 0,012 |   | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| 102 | суп картоф. горох, курица | 200/16 | 5,07 | 8,35 | 13,31 | 171,1 | 5,04 | 0,128 | 0,188 | 15,7 | 43,14 | 97,18 | 11,71 | 0,64 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 11,01 | 14,58 | 21,67 | 239,60 | 8,63 | 0,01 | 0,12 | 229,3 | 255,36 | 137,38 | 12,83 | 0,43 |
| 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:** | **751** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **15,7** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 200/10/8 | 7,47 | 8,87 | 29,07 | 221,54 | 14,89 | 0,254 | 0,35 | 123 | 78,7 | 137,4 | 40,9 | 2,08 |
| 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:** | **523** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 6,30 | 0,012 | 0,012 |  | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| 82 | борщ с капуст. и карт., курица | 200/16 | 4,34 | 8,07 | 8,83 | 148,98 | 13,75 | 0,046 | 0,168 | 225 | 48,78 | 70,38 | 14,15 | 0,28 |
| 285 | макаронник с печенью | 145 | 11,8 | 14,87 | 29,34 | 275 |  | 0,098 | 0,14 | 20 | 252,99 | 166,52 | 12,14 | 0,86 |
| 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:** | **701** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 150/7,5 | 14,26 | 17,76 | 40,18 | 373 | 4,89 | 0,23 | 0,35 | 175,01 | 238,7 | 226,4 | 38,9 | 0,08 |
| 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:** | **512,50** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | огурец сол. порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 2,1 | 0,012 | 0,06 |  | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 101 | суп карт. рис.., курица | 200/16 | 5,05 | 6,4 | 14,04 | 147,1 | 6,98 | 0,096 | 0,08 | 15,7 | 32,36 | 80,76 | 15,07 | 0,77 |
| 229 | рыба тушен. в томат. с овощами | 80 | 8,18 | 7,38 | 7,22 | 110,03 | 3,77 | 0,032 | 0,07 | 179,3 | 219,95 | 75,71 | 8,42 | 0,46 |
| 128 | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,16 | 17,99 | 172,85 | 7,2 | 0,016 | 0,11 | 50 | 41,66 | 87,03 | 3,4 | 0,03 |
| 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:** | **786** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 200/10 | 14,26 | 17,86 | 39,68 | 370,4 | 9,89 | 0,24 | 0,32 | 174,7 | 235,7 | 221,4 | 35,9 | 0,02 |
| 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:** | **565** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | горошек зеленый консервир. | 30 | 1,33 | 0,1 | 3,77 | 20,7 | 2,88 | 0,03 | 0,02 | 8,1 | 6,0 | 20,1 | 5,1 | 0,3 |
| 97 | Суп карт., морск. капуста, курица | 200/20/16 | 4,05 | 6,4 | 4,15 | 98,87 | 6,98 | 0,096 | 0,08 | 15,7 | 32,36 | 24,76 | 1,31 | 0,2 |
| 268 | шницель | 90 | 3,13 | 7,55 | 3,92 | 93,91 | 10,19 | 0,01 | 0,11 | 183,7 | 244,67 | 15,84 | 14,30 | 0,65 |
| 171 | каша гречн. рассыпч. | 150 | 8,3 | 8,95 | 28,43 | 222,50 |  | 0,02 | 0,11 | 37,5 | 24,74 | 197,2 | 14,58 | 0,47 |
| 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:** | **786** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 200/10 | 14,26 | 17,86 | 39,68 | 370,4 | 9,89 | 0,24 | 0,32 | 175,03 | 235,7 | 221,4 | 35,9 |  |
| 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:** |  | **565** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | помидор сол. порц. | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 6,30 | 0,012 | 0,012 |  | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| 83 | Борщ с картоф., кур. | 200/16 | 1,51 | 8,2 | 4,11 | 186,7 | 12,68 | 0,056 | 0,158 | 15,7 | 32,32 | 72,1 | 9,53 | 0,17 |
| 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 | 150 | 12,99 | 6,53 | 33,36 | 96,28 |  | 0,068 | 0,1 | 209,3 | 255,45 | 97,8 | 8,76 | 0,07 |
| 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:** | **761** | **1,64** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |

|  |
| --- |
| **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 | 150 | 10,15 | 13,75 | 22 | 244,75 | 1,97 | 0,19 | 0,16 | 147,44 | 72,32 | 82,51 | 8,33 | 0,06 |
| 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:** |  | **520** | **19** | **20** | **84** | **587** | **15** | **0,3** | **0,35** | **175** | **275** | **275** | **62,5** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | икра кабачковая консерв. | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 1,38 |  |  |  | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 102 | суп картоф. пшен., курица | 200/16 | 5,05 | 6,4 | 14,04 | 181,36 | 6,98 | 0,09 | 0,08 | 15,7 | 32,36 | 80,76 | 5,07 | 0,2 |
| 287 | голубцы любительские | 150 | 10,56 | 11,25 | 18,42 | 169,94 | 11,61 | 0,06 | 0,24 | 229,3 | 231,14 | 137,8 | 13,47 | 0,65 |
| 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:** | **726** | **27** | **27** | **117** | **822** | **21** | **0,42** | **0,49** | **245** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |