

День 1

№ рец.	Наименование блюда	ВЫХОД	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

54-19к-2020	СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ МАКАРОН. ИЗДЕЛ.	200	5,26	5,52	18,46	144,36	0,02	0,2	0,36	28,5	191,2	141,8	22,5	0,36
54-9Ги-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	6,0	12,6	121,1	0,04	0,18	0,33	19,5	162,0	140,0	21,5	0,5
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	12,12	0,44
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7	0,01	0,09	0,48	78,0	300,0	163,0	14,1	0,18
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0	0	0	50,0	2,2	1,9	0,3	0,02
Пром .	ЙОГУРТ 1,5%	100	5,0	3,2	3,5	68,0								
	Итого	580	24,18	30,28	53,96	590,57	0,11	0,47	1,17	176,52	664,6	481,5	70,52	1,5

День 2

N рец.	Наименование блюда	ВЫХОД	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

381сб. 2013	ШНИЦЕЛЬ	100	18,8	15,9	8,4	188,0	0,04	0,17	0	22,0	49,0	175,0	29,0	2,5
54-4г- 2020	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,5	42,8	212,2	0,09	0,14	0	25,0	50,0	207,0	68,0	5,5
Гост.	СОК	200	0,30	0	16,5	68,0	0,02	0	6,0	0,05	5,0	15,0	12,0	0,20
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,83
ГОСТ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,35	0,35	8,7	41,58	0,08	0	8,85	0,18	28,3	7,96	9,73	1,95
	Итого	580	29,95	23,05	87,9	567,68	0,28	0,31	14,85	47,23	143,4	470,36	138,2	10,98

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калори ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,33	0	6,2	30,7	0	0	38,4	95,5	41,7	30,0	15,3	0,9
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	160	16,2	12,6	16,4	293,8	0,04	0,16	4,8	20,0	22,0	218,0	38,0	3,0
54-4гн-2020	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,5	43,3	0	0,01	0,73	0	9,9	12,5	5,7	0,98
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	12,12	0,44
ГОСТ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,35	0,35	8,7	41,58	0,08	0	8,85	0,18	28,3	7,96	9,73	1,95
	Итого:	560	21,44	13,35	54,92	502,9	0,16	0,17	52,78	116,2	111,1	303,26	80,85	7,27

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

332 СБ 2013г	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	8,7	8,7	3,75	138,7	0,01	0,13	0,6	4,0	50,0	161,0	25,0	0,6
54-1г- 2020	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФИГУРНЫЕ)	150	5,0	5,4	35,0	207,7	0	0,1	0	25,0	67	46	9	0,7
54-7гн- 2020	ЧАЙ ЧЁРНЫЙ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,01	0,03	0	14,1	8,3	6,4	0,8
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	12,12	0,44
		510	17,06	14,5	64,47	466,32	0,05	0,24	0,63	29,52	140,3	250,1	52,52	2,54

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

54-3м 2020	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,52	13,64	16,34	248,99	0,05	0,2	19,3	0,01	63,02	101,62	26,4	2,66
54-10хи- 2020	КИСЕЛЬ	200	0,2	0,1	12,5	51,6	0,02	0,	0,90	1,44	16,6	8,5	3,5	0,1
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,83
ГОСТ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,08	0	8,85	0,18	28,3	7,96	9,73	1,95
	Итого	510	18,37	14,39	49,01	400,07	0,2	0,2	29,05	1,63	119,02	183,48	59,13	5,54

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак

54-6к-2020	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	200	8,5	11,5	38,8	292,1	0,09	0,16	0,3	53,1	146,0	213,0	66,0	3,7
54-9ги-2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	0,25	15,0	133,0	124,0	36,5	1,2
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	12,12	0,44
Пром .	ЙОГУРТ 1,5%	100	5,0	3,2	3,5	68,0								
	Итого	540	20,46	18,6	72,72	544,42	0,17	0,3	0,55	68,62	288,2	371,8	114,62	5,34

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

54-3з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,7	76,17	0	0	9,5	0	36,3	40,83	41,16	1,1
54-8м-2020	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ.	90	12,6	9,0	7,1	159,2	0,03	0,09	0,7	9,3	18,7	149,3	22,7	2,0
54-6г-2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,2	38,1	180,2	0,01	0,02	0	25,0	15,0	54,0	12,0	1,0
54-4гн-2020	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,5	43,3	0	0,01	0,73	0	9,9	12,5	5,7	0,98
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	12,12	0,44
	Итого	580	21,09	19,1	82,72	552,39	0,08	0,12	10,93	34,82	89,1	291,43	93,68	5,62

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

54-10м-2020	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	20,64	32,67	14,77	433,98	0,13	10,0	66,76	0,07	80,68	0,73	22,06	1,2
54-60-2020	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	0,18	0	56	22	74	21,6	1,08
54-6хи-2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,6	0	17,0	110,2	0,05	0,03	0	0	34,9	41,3	15,5	1,0
Гост.	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0	10,0	20,0	8,0	42,0	28,0	28,0
108 с; 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,83
	Итого	545	29,81	37,56	64,57	754,68	0,3	10,21	76,76	76,07	156,68	223,43	102,66	32,11

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

54-2р- 2020	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	14,2	2,8	7,4	110,6	0,01	0,08	0	15,0	6,0	26,0	31,0	0,7
54-11г- 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,7	23,7	158,0	0,04	0,09	6,4	29,0	46,0	96,0	33,0	1,2
Гост.	СОК	200	0,30	0	16,5	68,0	0,02	0	6,0	0,05	5,0	15,0	12,0	0,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	12,12	0,44
ГОСТ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0	10,0	20,0	8,0	42,0	28,0	28,0
	Итого	590	22,26	10,86	87,92	526,12	0,15	0,17	22,4	64,57	74,2	290,8	116,12	30,54

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

54-12 м - 2020	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,2	7,9	34,7	318,7	0,03	0,1	1,5	85,0	369,0	237,0	107,0	2,7
54-3з- 2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	0,66	0	3,83	23,9	0,07	0,03	25,0	133,0	14,0	26,0	20,0	1,4
54-5хи- 2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	0,04	0,07	0,37	0	68,4	54,0	40,9	4,5
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	12,12	0,44
	итого	540	31,77	8,3	74,5	547,27	0,17	0,16	26,4	218,52	416,65	325,30	153,82	5,21

Период	Белки, г, на чел	Жиры, г, на чел	Углеводы, г, на чел	Калорийность, ккал, на чел
Итого за период:	236,39	189,98	692,69	5452,82
Среднее в день на человека:	23,64	19,0	69,27	545,28