

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
	ДЕНЬ 1													
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,15	3,6	14,88	40	88,1	35,6	2,05	0,2	5,85	-	2,42	112,8
71/70	Свежие (соленые) овощи порционно	20	0,2	0,04	0,75	2,6	4,5	2,1	0,07	0,01	0,8	-	0,015	5,7
438/2	Мясо птицы тушеное с овощами	100	17,2	26,72	5,5	27,2	156	24,8	2,56	0,08	4	0,54	5,84	323,2
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,73	5,78	30,44	11,0	39,45	7,0	0,8	0,06	-	0,03	0,8	191
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
	Итого	710	33,3	36,76	100,17	124,38	314,29	88,36	6,458	0,366	11,406	0,57	9,583	856,7

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
	ДЕНЬ 2													
	Обед													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200\8	2,48	4,48	6,4	35,2	42,4	17,6	0,64	0,048	17,6	0,168	0,16	76,8
ТТК 704	Котлета, рубленая из птицы «Здоровье»	80	12,6	12,5	12,01	39,07	162,19	48,53	0,85	0,05	3,73	5,82	2,52	208
128	Картофельное пюре	150	3,45	4,65	30,45	43,74	91,38	28,77	1,13	0,015	18,69	52,5	0,255	161
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	132,8
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
	Итого	698	24,19	22,32	114,47	182,97	342,85	129,82	4,016	0,145	41,472	58,488	3,951	742,6

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
ДЕНЬ 3														
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	2,3	4,6	16,1	0,1	13,7	0,03	1,2	19,6	55,9	21,9	0,8	108
279 331	Тефтели из говядины с сметано-томатном соусом	60/50	9,0	9,95	11,32	31,39	50,82	13,14	0,97	0,06	0,46	53,3	1,7	170,40
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,57	9,25	38,61	12,75	39,45	8,55	0,86	0,06	-	30,0	0,86	271,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,09	32,01	21,34	3,44	3,44	0,64	0,012	100	-	0,76	88,2
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
Итого		733	25,5	24,49	131,64	98,06	130,85	42,62	4,368	19,748	157,08	105,2	4,628	801,85

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
ДЕНЬ 4														
Обед														
82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	200\8	2,4	4,6	14,1	0,32	38,8	0,03	3,75	40,5	52,8	24,5	1,2	108
291	Плов из курицы	200	16,94	10,46	35,73	46,42	172,14	53,96	1,88	0,02	6,0	18,40	0,48	452,0
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
ТТК 982	Напиток фруктово- ягодный	200	0,11	0,08	21,27	86,0	56,0	22,0	12,6	0,032	-	-	-	90,36
Итого		668	24,45	15,74	104,7	165,22	290,38	93,45	18,928	40,568	59,526	42,9	2,188	814,36

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
	ДЕНЬ 5													
	Обед													
99	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,27	4	7,31	29,2	67,58	27,28	1,125	0,11	8,25	-	1,43	96,2
277	Рулет из говядины с яйцом	70	8,78	7,26	7,07	33,97	105,8	19,2	1,0	0,05	2,22	30,8	0,8	127,46
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,73	5,78	30,44	11,0	39,45	7,0	0,8	0,06	-	0,03	0,8	191
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
	Итого	690	20,85	17,66	93,42	117,75	239,07	72,34	3,903	0,236	11,226	30,83	3,538	638,66

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
	ДЕНЬ 6													
	Обед													
71/70	Свежие (соленые) овощи порционно	20	0,2	0,04	0,75	2,6	4,5	2,1	0,07	0,01	0,8	-	0,015	5,7
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	2,48	4,48	6,4	35,2	42,4	17,6	0,64	0,048	17,6	0,168	0,16	76,8
243	Сосиска отварная 1 шт	60	6,72	14,64	0,24	21,6	97,2	12	1,2	0,12	0	0	0,24	159,6
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,73	5,78	30,44	11,0	39,45	7,0	0,8	0,06	-	0,03	0,8	191
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
	Итого	698	20,2	25,56	86,43	113,98	209,79	57,56	3,688	0,254	19,156	0,198	1,723	657,1

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Грамм	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
ДЕНЬ 7														
Обед														
82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	200\8	2,4	4,6	14,1	42,7	88,1	35,6	2,05	0,2	5,85	-	2,42	108
290/ 330	Курица, тушенная в соусе сметанном	100	12,12	11,52	2,93	31,26	129,75	38,82	0,68	0,05	0,41	33	0,45	164
305	Рис, припущенный	150	15	13,3	13,7	43,74	91,38	28,77	1,13	0,015	18,69	52,5	0,255	258
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
Итого		718	34,5	30,04	79,33	130,0	205,7	122,0	4,158	0,281	25,70	85,5	3,633	754

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Грамм	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергет. ценность
			Белки	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
ДЕНЬ 8														
Обед														
99	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,27	4,0	7,31	29,2	67,58	27,28	1,125	0,11	8,25	-	1,43	96,20
268/ 331	Биточек из говядины в сметано - томатном соусе	75/30	12,6	15	13,7	0,02	0,176	9,44	2,96	0	126	273	52,3	243
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,57	9,25	38,61	12,75	39,45	8,55	0,86	0,06	-	30,0	0,86	271,25
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
Итого		723	27,51	28,87	108,22	85,55	133,44	64,13	5,923	0,186	135,00	303	55,098	834,45

№ Рец.	Наименование блюд ДЕНЬ 9	Выход , Грамм ы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белки	жир ы	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	1,76	2,22	12,3	33,65	59,73	24,68	0,93	0,09	8,4	25	2,37	134,80
294	Котлета, рубленая из птицы	75	21,3	20,9	12,4	0,1	0	0,06	1,5	25,9	187,2	27,9	1,9	215
203	Макароны отварные с маслом	150	5,73	5,78	30,44	11,0	39,45	7,0	0,8	0,06	-	0,03	0,8	191
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
Ттк 984	Напиток из облепихи	200	0,09	0,08	24,49	86,0	56,0	22,0	12,6	0,032	-	-	-	110,36
	Итого	685	33,88	29,58	113,23	163,23	178,62	71,2	16,528	26,098	196,32	52,93	5,578	815,16

№ Рец.	Наименование блюд ДЕНЬ 10	Выход , Грамм ы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Белк и	жиры	углев.	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	2,3	4,6	16,1	0,1	13,7	0,03	1,2	19,6	55,9	21,9	0,8	108
128	Картофельное пюре	150	2,7	5,7	23,71	0,02	0,08	14,4	1,2	6,4	139	752	46	161,0
353/2	Тефтели рыбные «Морские»	80	13,0 3	9,2	10,1	39,07	162,19	48,53	0,85	0,05	3,73	5,82	2,52	174,90
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
376	Чай с сахаром	200	0,0 7	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	Итого	698	23,1	20,12	98,51	82,77	202,21	81,82	4,228	26,066	199,38	779,72	49,828	667,9