

День : третий, неделя первая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	Углево ды	Энерг- етичес кая ценно- сть ккал		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ОБЕД																
149	Суп с макаронными изделиями	250	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4			23,6	46,18	19,04	0,8			
511	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0		2,61	61,50	19,01	0,53			
487	Курица отварная	50	8,1	5,3	2,1	100,2	0,25	0,25			6,3	49	7,1	1,1			
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	0,6	11,2			12,8						
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	22,13			
	ИТОГО :	740	16,13	13,4	91	550	1,63	15,45	27		54,51	206,9	55,15	24,56			

День : четвертый, неделя первая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	Углево ды	Энерг- етичес кая ценно- сть ккал		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ОБЕД																
132	Рассольник «Ленинградский»	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62			39,4	39,2	177	0,66			
462	Тертели с соусом томатным	60/30	6	7,1	8,2	122	13	26	8	0,5			3,5				
520	Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26,01	186	0,14	6,92	33,15		48,5	76,9	26,7	1,74			
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24			
631	Кисель из концентрата	200	0,1		8,6	96,9	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,15			
	ИТОГО :	730	16,1	18,5	63	601	130,8	47,34	41,15	0,5	163	162,9	220,8	3,79			

День : пятый, неделя первая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углево ды		В1	С	А		Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
111	Борш	250	1,8	4,9	15,2	112		7,09			51			1,2		
371	Котлета рыбная	50	7,9	4,8	4,2	89	0,35	0,45	3,6		172	248	15	0,2		
516	Макароны отварные	200	6,12	5,12	3,94	41,94	244	0,07		0,02	11,19	48,92	8,96	0,68		
591	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8			10,6	5,4	0,34			
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	22,13		
	ИТОГО :	740	10,23	10,5	71,94	490	244,6	8,96		0,02	81,9	96,7	19,3	24,01		

День : шестой, неделя вторая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углево ды		В1	С	А		Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	97	50	22,5	95	0,75	0,07	0,07	22	3		
451	Шницель из говядины	50	8	7,2	8	130	9	5,1	150	0,2	0,04	0,9				
520	Пюре картофельное + горошек зеленый консервированный	200\15	4,2	6,8	26,3	178	23			0,6	0,1	0,2	2,6			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87	19,6			0,4	0	0	0,5			
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	22,13		
	ИТОГО	755	16,9	19,3	89	590	102,2	27,6	245	1,95	9,41	43,4	35,1	25,13		

День : сельмой , неделя вторая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углево ды		В1	С	А			Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
139	Суп гороховый	250	4,39	0,42	13,32	113,6	0,18	4,66			34,1	72,48	28,46	1,64		
462	Тефтели мясные	60/30	6	7,1	8,2	122	13	26	8	0,5			3,5			
224	Рагу из овощей	200	9	18,8	45,4	386	0,03	117	0,05		30	24	29	6		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1			40,48	36,6	26,2	0,86		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24		
	ИТОГО :	780	17	19,44	92	775	0,92	122	0,05		113,78	175	93,66	9,74		

День : восьмой , неделя вторая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углево ды		В1	С	А			Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
124	ЩИ из свежей капусты	250	1,8	4,9	10,6	98,4	0,1	18,48	15,6		33,9	47,43	22,2	1		
371	Котлета рыбная	50	8,3	9,2	6,5	135	0,6	0,20			25,1			1,5		
520	Пюре картофельное	200	4,8	7,04	26,1	186,96	0,14	6,92	33,15		48,5	76,9	26,7	1,74		
591	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8			10,6	5,4	0,34			
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24		
	ИТОГО :	740	17,2	21,6	86	638	1,52	27,4	48,75		127,3	172,2	59,2	4,47		

День : девятый, неделя вторая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А		Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
132	Рассольник «Ленинградский»	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62			39,4	39,2	177	0,66		
451	Котлета мясная рубленая	50	5,1	6	6	113	0,02	0,01	0,02		10,1	50,1	7,3	0,6		
297	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01		
591	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8			10,6	5,4	0,34			
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24		
	ИТОГО :	690	17,72	14,54	94,9	621	0,95	14,43	0,02		83,9	347	400,3	7,51		

День : десятый, неделя вторая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А		Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4			23,6	46,18	19,04	0,8		
297	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0		2,61	61,50	19,01	0,53		
487	Курица отварная	50	8,1	5,5	2,2	100,2	0,25	0,25			6,2	48,1	7,1	1,5		
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	0,6	11,2			12,8					
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	22,13		
	Итого	740	16,13	13,6	84,7	550	1,63	15,45	27,0		54,41	188	55,15	24,96		