

	Лимонная кислота	0,080												
56	Суп -лапша домашняя	200	2,88	4,05	15,12	108,46	0,05	1,5	100	4,6	12,77	31,2	5,1	0,46
	Лапша	18												
	Лук репчатый	4												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
193	Плов из отварной птицы	280	16,05	15,85	37,92	440,43	0,17	4,29	497,4	0,72	31,42	417,5	198,12	2,39
	Курица 1 кат	132	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27			1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20			10,00
	Всего за день:	1660	60,00	59,00	334,00	2187,00	1,00	35,000			298,00			15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
2 день Вторник														
	ЗАВТРАК													
115	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04		0,48	
	Макаронные изделия	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650			62,36		0,25	
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65								
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650						
	Сахар - песок	15			14,97	59,85								
	ОБЕД													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300			43,17		0,59	
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,1												
62	Щи из свежей капусты	250	1,93	4,68	6,64	167,93	0,04	32,332			44,68		0,70	
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								

	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
	Каша гречневая	160	5,7	5,23	24,73	163,72	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
213	Птица тушенная	80	10,92	11,04		214,91	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Курица 1кат(отварная)	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ОБЕД:	829	23,53	28,8	102,06	709,94	0,43	81,63	350,86	5,42	180,13	586,59	118,58	4,83

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Среда														
	ЗАВТРАК													
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728				73,28		0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300				121,26		0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	28,00	18,00	161,00	928,00	0,48	2,158				362,86		5,69
	ОБЕД													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	122,98	0,03	26,950				30,88		1,19
	Капуста белокочанная	51	0,92	0,05	2,40	14,28		22,950						
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80		4,000						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Лимонная кислота	0,100												
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332				33,04		0,52
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600						
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Масло растительное	4		4,00		35,96								
	Сахар - песок	2			2,00	7,98								
	Кислота лимонная	0,200												
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32						
223	Каша ячневая	180	2,87	13,64	16,97	202,00	0,09	3,000				31,70		0,71

	рассыпчатая с луком												
	Крупа ячневая	25	2,40	0,33	15,04	72,69							
	Масло растительное	5		5,00		44,95							
	Лук репчатый	30	0,42	0,06	1,85	9,60	3,000						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,76							
172	Рыба тушеная в томате с овощами	250	13,15	7,23	6,34	135,50	0,12	8,050			39,83		4,64
	Минтай	85	12,24	0,41		52,63		0,850					
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,400					
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,15	5,74		1,400					
	Томат – пюре	9	0,32		1,06	5,94		3,150					
	Масло растительное	7,500		6,74		60,69							
	Сахар – песок	2,500			2,00	7,98							
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5,000			8,60		1,16
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	23,50		5,000					
	Лимоны	7	0,06	0,01	0,21	2,38							
	Сахар - песок	20			19,96	79,80							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88										
	Итого ОБЕД:	1060	36,00	39,00	178,00	1218,00	0,67	59,790	2,25	0,08	189,81		13,19
	Всего за день:	1730	64,00	58,00	339,00	2146,00	1,00	62,00	2,00	0,16	553,00		19,00
	Соотношение	Б:Ж:У											
		1.: 1:5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1 Неделя													
4 день Четверг													
	ЗАВТРАК												
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767			72,71		0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29							
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767					
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98							
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70							
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	80,09		0,611			0,47		1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02							
	Сахар - песок	13			12,97	51,87							
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611					
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	27,00	17,00	157,00	889,00	0,40	1,483			341,91		5,41
	ОБЕД												
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,06	132,67	0,05	4,400			23,85		0,63
	Морковь	88	1,14	0,09	6,07	30,80		4,400					
	Масло растительное	10		9,99		89,90							
	Сахар песок	3			2,99	11,97							
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08	25,60		0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000					
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65							
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500					
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750					
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40							
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040					
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68							
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032					
227	Макаронные изделия	150	5,54	0,92	28,82	173,84	0,09				11,37		0,83

	отварные													
	Макаронные изделия	51	5,50		28,76	137,05								
	Масло сливочное	7	0,04	0,92	0,06	8,68								
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,50	15,34	11,39	221,79	0,06	2,490			51,26			1,56
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	44	7,12	5,63		79,17								
	Крупа рисовая	6	0,36	0,05	3,55	16,08								
	Лук репчатый	21	0,29	0,04	1,72	8,61		2,100						
	Масло сливочное	12,400	0,06	8,58	0,09	62,17								
	Мука	7,400	0,80	0,08	5,18	24,63								
	Молоко	30	0,87	0,96	0,85	15,50		0,390						
294	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,7	56,03	0,03	3,3	0,18	1,68	13,50	44,53	32,03	0,58
	Чай	0,25												
	Лимоны	7												
	Сахар -песок	18												
	Вода	150												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ОБЕД:	829	24,74	27,4	118,6	815,82	0,41	52,41	28,88	3,47	135,29	346,82	116,64	5,67

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715				71,64		0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88						0,47		0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88

	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715			134,11			5,13	
	ОБЕД														
2	Салат витаминный	80	0,91	8,10	8,51	111,71	0,02	17,050			23,71			0,70	
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96		14,400							
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600							
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050							
	Масло растительное	8		7,99		71,92									
	Сахар- песок	4			3,99	15,96									
	Лимонная кислота	0,080													
56	Суп -лапша домашняя	200	2,88	4,05	15,12	108,46	0,05	1,5	100	4,6	12,77	31,2	5,1	0,46	
	Лапша	18													
	Лук репчатый	4													
	Морковь	8													
	Масло сливочное	4													
	Бульон	180													
	Петрушка корень	2													
193	Плов из отварной птицы	280	16,05	15,85	37,92	440,43	0,17	4,29	497,4	0,72	31,42	417,5	198,12	2,39	
	Курица 1 кат	132	13,56	9,85		142,88									
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250							
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80									
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000							
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90									
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27			1,10	
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991							
	Сахар – песок	15			14,97	59,85									
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65	
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88	
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20			10,00	
	Всего за день:	1660	60,00	59,00	334,00	2187,00	1,00	35,000			298,00			15,00	
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5													

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	ЗАВТРАК													
115	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	Макаронные изделия	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650				62,36		0,25
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65								
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650						
	Сахар - песок	15			14,97	59,85								
	ОБЕД													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300				43,17		0,59
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,1												
62	Щи из свежей капусты	250	1,93	4,68	6,64	167,93	0,04	32,332				44,68		0,70
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						

	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
	Каша гречневая	160	5,7	5,23	24,73	163,72	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
213	Птица тушенная	80	10,92	11,04		214,91	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Курица 1кат(отварная)	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ОБЕД:	829	23,53	28,8	102,06	709,94	0,43	81,63	350,86	5,42	180,13	586,59	118,58	4,83

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
8 день Среда														
	ЗАВТРАК													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767				72,71		0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	80,09		0,611				0,47		1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02								
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	27,00	17,00	157,00	889,00	0,40	1,483				341,91		5,41
	ОБЕД													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,06	132,67	0,05	4,400				23,85		0,63
	Морковь	88	1,14	0,09	6,07	30,80		4,400						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар песок	3			2,99	11,97								
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08		25,60		0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500						
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750						
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						

	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
227	Макаронные изделия отварные	150	5,54	0,92	28,82	173,84	0,09				11,37			0,83
	Макаронные изделия	51	5,50		28,76	137,05								
	Масло сливочное	7	0,04	0,92	0,06	8,68								
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,50	15,34	11,39	221,79	0,06	2,490			51,26			1,56
	Говядина 1 кат (коглетное мясо)	44	7,12	5,63		79,17								
	Крупа рисовая	6	0,36	0,05	3,55	16,08								
	Лук репчатый	21	0,29	0,04	1,72	8,61		2,100						
	Масло сливочное	12,400	0,06	8,58	0,09	62,17								
	Мука	7,400	0,80	0,08	5,18	24,63								
	Молоко	30	0,87	0,96	0,85	15,50		0,390						
294	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,7	56,03	0,03	3,3	0,18	1,68	13,50	44,53	32,03	0,58
	Чай	0,25												
	Лимоны	7												
	Сахар -песок	18												
	Вода	150												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ОБЕД:	829	24,74	27,4	118,6	815,82	0,41	52,41	28,88	3,47	135,29	346,82	116,64	5,67

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
9 день Четверг														

	ЗАВТРАК													
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47			0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715			134,11			5,13
	ОБЕД													
2	Салат витаминный	80	0,91	8,10	8,51	111,71	0,02	17,050			23,71			0,70
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96		14,400						
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600						
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050						
	Масло растительное	8		7,99		71,92								
	Сахар- песок	4			3,99	15,96								
	Лимонная кислота	0,080												
56	Суп -лапша домашняя	200	2,88	4,05	15,12	108,46	0,05	1,5	100	4,6	12,77	31,2	5,1	0,46
	Лапша	18												
	Лук репчатый	4												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
193	Плов из отварной птицы	280	16,05	15,85	37,92	440,43	0,17	4,29	497,4	0,72	31,42	417,5	198,12	2,39
	Курица 1 кат	132	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27			1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20			10,00

	<i>Всего за день:</i>	<i>1660</i>	<i>60,00</i>	<i>59,00</i>	<i>334,00</i>	<i>2187,00</i>	<i>1,00</i>	<i>35,000</i>			<i>298,00</i>		<i>15,00</i>
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
115	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04		0,48	
	Макаронные изделия	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650			62,36		0,25	
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65								
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650						
	Сахар - песок	15			14,97	59,85								
	ОБЕД													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300			43,17		0,59	
	Капуста	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						

	белокочанная													
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,1												
62	Щи из свежей капусты	250	1,93	4,68	6,64	167,93	0,04	32,332			44,68			0,70
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
	Каша гречневая	160	5,7	5,23	24,73	163,72	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
213	Птица тушенная	80	10,92	11,04		214,91	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Курица 1кат(отварная)	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ОБЕД:	829	23,53	28,8	102,06	709,94	0,43	81,63	350,86	5,42	180,13	586,59	118,58	4,83

