

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	210	16,05	15,85	37,92	358,72	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,80	-	-							10
	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	200	1,93	4,68	6,64	77,68	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	100	5,7	5,23	24,73	168,8	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		143,8	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
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	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

	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	145,73	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 (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
	Фрукт (банан)	100	2	1	21	96		10						
	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

	категории)												
	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,80	-	-						10
	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											

	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
46	Каша гречневая	100	5,7	5,23	24,73	168,8	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		143,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	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
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	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

	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	145,73	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 (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
	Фрукт (банан)	100	2	1	21	96		10						
	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

	категории)												
	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,80	-	-						10
	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
2Неделя														
10 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	Крупа ячневая	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	200	1,93	4,68	6,64	77,68	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	100	5,7	5,23	24,73	168,8	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		143,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	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
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	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