

1 неделя

1 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---|----------------------|------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 184 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 3,98 | 7,48 | 20,83 | 167,30 | 0,05 | 1,30 | | | 121,95 | | 21,57 | 0,28 |
| 943 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,4 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | | | 112,55 | | | 18,42 |
| | сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 | | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
| | Хлеб | 75 | 6,6 | 1,9 | 40,0 | 200,0 | 0,2 | 0,84 | | | 20 | | | 0,9 |
| | Йогурт (шт) | 125 | 7 | 3,13 | 5,13 | 77 | 0,04 | 1 | 0,03 | | 150 | 120 | 18,75 | 0,13 |
| | Итого | 620 | 26,73 | 19,81 | 73,67 | 574,43 | 0,31 | 6,95 | 52,03 | | 580,5 | 220 | 47,32 | 19,93 |

2 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|--------------|------------|---|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 0,18 | 24,22 | 34 | | 49,3 | 115,46 | 37 | 1,34 |
| 608 | Биточки мясные | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,1 | 0,15 | | | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 66 | Свекла припущенная нарезка | 80 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 93,9 | 0,01 | 5,7 | | | 21,09 | | | 0,8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | | | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | Хлеб | 75 | 6,6 | 1,9 | 40,0 | 200,0 | 0,2 | 0,84 | | | 20 | | | 0,9 |
| | Масло сливочное порц | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 118 | | 10,40 | 4 | | 0,0 |
| | Итого | 655 | 22,48 | 47,9 | 74,41 | 895,12 | 0,5 | 31,99 | 152 | | 142,1 | 256,1 | 62,7 | 4,42 |

3 день

| Номер рецептуры | Наименование блюда | Масса порции в грамм. | пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|---------------|-----------|---|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 679 | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 9,867 | 9,357 | 50,603 | 305 | 0,22 | 2,448 | 28 | | 242,5 | 179,24 | 63,12 | 2,06 |
| 951 | Кофейный напиток | 200 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 55,35 | 0,01 | 0,54 | | | 50,16 | | | 0,06 |
| | сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 | | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200,00 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| | Яблоко | 100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 0,03 | 12 | | | 19,2 | | | 2,64 |
| | Итого | 595 | 24,787 | 24,187 | 113,883 | 685,95 | 0,68 | 15,128 | 80 | | 517,96 | 279,24 | 70,21 | 5,86 |

4 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------|------|----|---|----------------------|--------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 93 | Макаронны отварные с маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,36 | 0,08 | - | 28 | | 1,55 | 49,56 | 28,16 | 1,55 |
| 301 | Птица тушеная | 80 | 12,75 | 22,45 | 1,4 | 276,25 | 0,05 | 0,02 | 43 | | 54,5 | 132,90 | 20,30 | 2,14 |
| 126 | Икра морковная | 80 | 2,2 | 4,6 | 10,88 | 93,7 | 0,05 | 5,12 | | | 30,64 | 70 | 41,28 | 3,48 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,96 | | | 89,71 | | | 0,46 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200,00 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|--|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | Йогурт (шт) | 125 | 7 | 3,13 | 5,13 | 77 | 0,04 | 1 | 0,03 | | 150 | 120 | 18,75 | 0,13 |
| | Итого | 760 | 40,77 | 46,2 | 113,13 | 980,8 | 0,66 | 7,1 | 71,03 | | 356,5 | 372,46 | 108,49 | 8,66 |

5 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|---|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 679 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 230,43 | 0,24 | - | 0,02 | | 91,11 | 278 | 90 | 5,26 |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 7,61 | 9,37 | 9,87 | 223 | 0,07 | 1,13 | 51 | | 23,88 | 141,4 | 28,40 | 0,93 |
| 15 | нарезка из свежих томатов и огурцов | 80 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 0,06 | 20,42 | | | 11,21 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов с вит С | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 0 | 1,08 | | | | | | 4,57 |
| | сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 | | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| | Итого | 635 | 23,72 | 92,74 | 85,48 | 926,85 | 0,79 | 22,77 | 103,02 | | 332,3 | 552,28 | 143,19 | 12,7 |

6 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|------------|---|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 87 | Суп рыбный с горбушей (св/мор) | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 0,08 | 7,29 | 12 | | 40,86 | 141,22 | 37,88 | 1,01 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,4 | 7,71 | 86,00 | 0,01 | 3,67 | | | 112,55 | | | 18,42 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| | Масло сливочное порц | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 118 | | 10,40 | 4 | | 0,0 |
| | Банан | 100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 0,03 | 12 | | | 19,2 | | | 2,64 |
| | Итого | 595 | 20,48 | 32,12 | 72,39 | 622,6 | 0,53 | 22,96 | 130 | | 213,11 | 145, | 37,8 | 22,9 |

2 неделя
1 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---|-----------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 168 | Каша манная на молоке с сахаром, маслом | 200 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 197 | 0,03 | | 20 | | 10,70 | 38,6 | 7,9 | 0,47 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,54 | | | 0 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| | сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 | | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
| | Йогурт (шт) | 125 | 7 | 3,13 | 5,13 | 77 | 0,04 | 1 | 0,03 | | 150 | 120 | 18,75 | 0,13 |
| | Итого | 620 | 25,04 | 22,11 | 96,61 | 622,8 | 0,51 | 1,68 | 72,03 | | 366,8 | 303,6 | 40,65 | 1,78 |

2 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------|-------|---|---|----------------------|-------|-------|-------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 1,75 | 12,53 | 2,84 | 164,7 | 0,03 | 1,01 | | | 37,58 | | 17,79 | 0,615 |
| 336 | Капуста свежая нарезка | 100 | 1,14 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 0,02 | 34,95 | | | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 |
| 608 | Котлета мясная | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,1 | 0,15 | | | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| 874 | Кисель с вит С | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 0 | 1,08 | | | | | | 4,57 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----------|--|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого | 635 | 27,85 | 37,53 | 131,97 | 765,12 | 0,85 | 44,24 | 42 | | 131,96 | 292,55 | 102,14 | 9,595 |
|--|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----------|--|---------------|---------------|---------------|--------------|

3 день

| Номер рецептуры | Наименование блюда | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-----------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 174 | Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных | 200 | 3,5 | 3 | 14,6 | 276,74 | 0,071 | 0,61 | | 0,289 | 79,3 | | 26,3 | 0,578 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | | | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 | | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| | Банан | 100 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | | 15 | | | 12 | | 63 | 0,9 |
| | Итого | 595 | 17,46 | 16,5 | 80,45 | 785,5 | 0,531 | 13,83 | 52 | 0,289 | 311 | 103,6 | 33,3 | 4,498 |

4 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|------|----------|--------------------------------|----------|------|-----|-----|----------------------|--------|-------|-------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 304 | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 2,16 | 0,5 | 24,87 | 116 | 0,39 | 0 | | | 98,84 | | | 2,39 |
| 245 | Рыба припущенная | 100 | 17,83 | 0,93 | 0,45 | 149,16 | | 0,41 | | 0,1 | 44,29 | 294,74 | 19,83 | 0,02 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,01 | 3,67 | | | 112,55 | | | 18,42 |
| | Масло сливочное порц | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 118 | | 10,40 | 4 | | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|--|---------------|-------------|----------|--------------|
| | Итого | 595 | 25,9 | 27,11 | 84,28 | 729,82 | 0,85 | 4,44 | 221 | | 287,38 | 71,4 | 8 | 22,16 |
|--|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|--|---------------|-------------|----------|--------------|

5 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------|---|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 688 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | - | 28 | | 1,55 | 49,56 | 28,16 | 1,55 |
| 608 | Биточки мясные | 80 | 16,09 | 6,64 | 7,37 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | | | 43,75 | | 32,13 | 28,75 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| | Огурцы свежие нарезка | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 | 1,5 | 10 | | | 30 | | | 0,6 |
| 122 | Компот из с/ф с вит «С» | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | | | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | Пряник | 15 | 0,4 | 0,28 | 8,25 | 35 | 0,07 | | | | 9 | | | 0,6 |
| | Итого | 620 | 33,09 | 20,16 | 106,27 | 789,55 | 2,17 | 11,23 | 28 | | 120,8 | 53,16 | 60,29 | 32,58 |

6 день

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Масса порции в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---|-----------------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---|----------------------|------------|-----------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 106 | Каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0,77 | 0,02 | | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 943 | Чай сладкий с вит С | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | | 1,08 | | | 6 | | | 0,4 |
| | Сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 | | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
| | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 | | | 30,1 | | | 0,9 |
| | Груша | 100 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,27 | 0,03 | 7,5 | | | 17,5 | | 18 | 3,46 |
| | Итого | 595 | 23,86 | 20,98 | 114,79 | 676,33 | 0,69 | 9,49 | 52,02 | | 248,6 | 378 | 97 | 9,4 |