



№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
71	огурец (свежий) в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	12,5	24	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины (1 категории)	240	12,71	10,85	45	258,4	0	0	0	0	1	36	199,3	34
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	4,76	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	760	23,71	24	101,35	716,6	0,14	13,53	1,01	0,52	3,31	213,9	366,68	88,2

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
71	помидор (свежий) в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11	0,05	5	0	0	0,3	18,73	0	7
140	суп на курином бульоне	200	9	11	24	195	0	0,95	0	0	0,73	27,3	0	27,2
290	птица тушенная в к/соусе	90	7,8	8	11,1	150	0,06	9,71	43	0	1,6	31,5	132,9	33,2
321	капуста тушенная	150	1,01	3,48	4,52	113,53	0,03	17,5	0	0	1,2	58	0	0
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	ИТОГО:	850	24,18	23,94	102,46	806,53	0,21	48,76	43,02	0,52	5,53	293,23	258,7	95,6

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg		
					<b>4 - й</b>		<b>день</b>										
16	салат из свежих капусты с огурцом	60	0,55	0,1	1,9	11	11	0,03	10,06	0	0	0,3	31,53	20,77	9,76		
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0	0,48	0,95	34,41	5,89	2,98		
26	рыба тушеная в к / соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0	0,5	52,11	238,46	59,77		
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0	0,2	12,98	0	67,5		
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	0	3,34	0	0	0	0,01	122	90	14		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2		
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0	0,33	1	25	0	14,17		
	<b>ИТОГО :</b>	<b>850</b>	<b>24,17</b>	<b>24,97</b>	<b>108,58</b>	<b>723</b>	<b>0,21</b>	<b>22,52</b>	<b>0,01</b>	<b>1,33</b>	<b>1,33</b>	<b>3,66</b>	<b>287,23</b>	<b>389,92</b>	<b>181,38</b>		

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg		
					<b>5 - й</b>	<b>день</b>											
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	50,4	0	28,5	36,7	0	0	0	19,32	17,7	7,08		
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24		
246	гуляш из говядины (1 категория)	90	8,48	12,95	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0	0,85	27,7	98	19,5		
301	рис отварной	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	0	140,76	392	115		
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	0	6	0	0		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2		
	<b>ИТОГО :</b>	<b>750</b>	<b>24,2</b>	<b>23,69</b>	<b>107,7</b>	<b>711,4</b>	<b>0,29</b>	<b>38,22</b>	<b>38,19</b>	<b>2,77</b>	<b>2,77</b>	<b>2</b>	<b>233,44</b>	<b>612,24</b>	<b>183,02</b>		

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			
71	помидор (свежий) в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11	0,05	5	0	0	0,3	18,73	0	7			
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6			
268	КОТЛЕТА	90	11	14	28	230	0,08	0,12	23	0	1	35	133,1	25,7			
302	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81			
945	какао с молоком	200	3	1,6	16,4	91	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14			
	ИТОГО:	850	26,83	25,9	112,59	705,2	0,3	13,4	23,02	1,12	8,25	238,58	320,22	176,66			

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			
71	огурец (свежий) в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	6			
82	Борщ со сметаной	200/10	5,35	8,43	13,93	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21			
26	рыба тушенная в к /соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77			
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	28,9	106	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	22,2			
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
	ИТОГО :	760	24,89	24,06	101,02	716	0,21	21,27	0,38	1,13	2,83	462,74	652,42	235,41			

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
							В1	С	А					Е	минералы (мг)
			У	Ж	Б			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
			<b>8 - й</b>			<b>день</b>									
49	салат витаминный	60	17,73	3,8	3,09	87,24	0,04	18,95	0,37	4,63	2	125,4	112,28	41,81	
102	суп гороховый	200	13,06	4,22	4,39	123	0,18	4,65	0	0	0,89	32,81	69,74	28,24	
2673	печень тушеная в б/соусе	90	7	10	7	135	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	244,98	16,68		
309	макароны отварные	150	16,47	4,51	5,6	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7		
376	чай сладкий	200	15	0,02	0,07	60	0	0	0	0	0	6	0	0	
2	хлеб ржаной	20	11,88	0,36	1,98	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
125	фрукт (яблоко)	100	14,7	0,6	0,6	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17	
	<b>ИТОГО :</b>	850	110,6	23,75	25,01	708,84	0,64	36,31	5,38	12,28	10,65	245,42	539,57	141,96	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
							В1	С	А					Е	минералы (мг)
			У	Ж	Б			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
			<b>9 - й</b>			<b>день</b>									
15	САЛАТ ИЗ свежих огурцов и помидор	60	5	0,5	1,03	73,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	23,27	7,09	6,68	170	0	8,38	0	0	0	0,9	29	0	24
259	жаркое по Домашнему	240	35,4	16	11,62	255	0,13	5,61	15	0	0	3,6	19,44	210,63	41,06
356	кисель	200	19,6	0	0,31	160	0	15	0	0	0	0,28	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	11,88	0,36	1,98	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
	<b>ИТОГО :</b>	750	109,91	24,19	23,9	786,9	0,17	28,99	15	1,12	5,48	102,14	249,83	93,42	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е	Fe
15	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	60	0,01	5,7	0	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	12,95	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5	
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	17,94	121	0	0	0	0	0	16	0	65	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76	94,2	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
125	фрукт ( банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14	
	ИТОГО :	850	26,84	26,9	102,95	737,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43	