

Всего	Обед	День	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	С	Витаминны в мг					Минеральные вещества в мг							№ рецептур
				Белки	Жиры	Углевода			В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se			
20	4,36	5,19	20	0,08	7,31	64	0,02	0,04	20,00			200,00	75,00	5,00	0,15		0,00	366			
10	0,08		10			30		0,00	0,00			1,40	1,80	0,30	0,08	0,00					
30	1,86	0,32	30	1,86	10,81	54		0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00				
250	11,48	9,69	250	3,06	26,42	240	1,00	0,09	30,00			409,4	241,8	37,30	1,38	0,01	0,00				
100	2,30	7,10	100	0,24	11,40	118	6,89	0,02	20,00			31,00	41,00	24,00	1,00	0,00	0,00	54-153-2020			
250	0,66	4,13	250	17,50	9,17	78	18,00	0,07	50,00			45,00	28,00	17,00	0,30	0,00	0,00	63			
100	17,50	16,07	100	0,24	2,14	227	0,45	0,05	13,00			39,00	110,00	13,00	1,00	0,00	0,02	212			
180	8,40	6,10	180	0,24	39,20	244		0,18				18,00	61,00	64,00	2,00	0,00	0,00	219			
50	0,24	0,06	50	3,10	1,46	8	1,20	0,12				4,00	13,00	5,00	0,20	0,00	0,00	247			
50	3,10	0,53	50	0,5	18,02	89		0,03	10,00			13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00	283			
180	0,38	0,35	180		13,42	56	1,10	0,03				53,00	3,00	1,00	0,09						
100			100		8,10	37	10,00	0,03				16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89			
1010	33,08	34,34	1010	44,6	129,33	1097	38,64	0,57	93,00			219,0	308,0	150,0	7,69	0,00	0,02				
									123,0			628	550	187,3	9,1	0,01	0,02				

1-ая неделя/Среда

Всего	Обед	День	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	С	Витаминны в мг					Минеральные вещества в мг							№ рецептур
				Белки	Жиры	Углевода			В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se			
10	0,08		10	0,08	7,31	30		0,00	0,00			1,40	1,80	0,30	0,08	0,00					
30	1,86	0,32	30	1,86	10,81	54		0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00				
180	3,06	2,16	180	3,06	3,9	47	0,20	0,01	5,0			98,00	79,0	17,00	0,30	0,01	0,00	269			
220	5,00	2,48	220		22,02	131	0,20	0,05	5,00			107,4	117,8	29,30	1,38	0,01	0,00				
100	0,24	7,88	100	0,24	10,88	116	58,10	0,02	60,00			68,00	38,00	19,00	0,40	0,00	0,00	54-73-2020			
250	3,38	3,08	250	3,38	19,16	118	6,00	0,12	50,00			28,00	44,00	30,00	1,20	0,00	0,00	54-8с-2020			
100	14,00	15,20	100	14,00	19,00	275	0,05	0,04	14,00			48,00	101,00	20,00	1,40	0,01	0,00	189			
180	3,40	7,20	180	3,40	22,80	165	6,40	0,15	18,00			72,00	68,40	19,00	0,70	0,01	0,00	241			
50	0,24	0,06	50	0,24	1,46	8	1,20					4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247			
50	3,10	0,53	50	3,10	18,02	89		0,12	0,05			13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00				
180	0,22	0,16	180	0,22	3,80	18	7,02	0,01	0,01			8,00	4,00	3,00	0,70	0,00	0,00	284			
180	0,22	0,16	180	0,22	11,97	50	7,02	0,01	0,01			8,00	4,00	3,00	0,70	0,00	0,00	284			
1090	24,80	34,27	1090	24,80	107,09	839	85,79	0,47	142,0			249,0	316,4	119,0	6,80	0,02	0,00				
						970	86,0	0,52	147,0			356	434	148,3	8,18	0,03	0,00				

хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89		0,12	0,05			13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00	283
Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,5		13,42	56	1,10	0,03		10,00		53,00	3,00	1,00	0,09			
Фрукты или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02			16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89
Всего	1010	29,48	37,00	93,31	829	31,10	0,83	0,28	89,00		258,0	300,4	92,00	5,99	0,01	0,02	
Всего	День	34,48	39,48	115,33	960	31,30	0,88	0,39	94,0		365	418	121,3	7,37	0,02	0,02	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины в мг						Минеральные вещества в мг						№ рецептур
		Белки	Жиры	Углевод	Целлюлоза		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se		
1	2	4	5	6	7												8		
Второй завтрак																			
Молоко кипяченое	190	5,18	4,18	8,30	92	0,98	0,05	0,19	10,00		200,00	128,00	20,00	0,15	0,01	0,00	288		
Сыр (порциями)	20	4,36	5,19		64	0,02	0,04		20,00		200,00	75,00	5,00	0,15		0,00	366		
Мед	10	0,08		7,31	30		0,00	0,00			1,40	1,80	0,30	0,08	0,00				
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00			
Всего	250	11,48	9,69	26,42	240	1,00	0,09	0,25	30,00		409,4	241,8	37,30	1,38	0,01	0,00			
Обед																			
Салат из белокочанной капусты	100	0,24	7,88	10,88	116	58,10	0,02	0,02	60,00		68,00	38,00	19,00	0,40	0,00	0,00	54-73-2020		
Рассольник домашний	250	1,02	5,36	12,97	109	10,50	0,03	0,05	50,00		28,00	39,00	22,00	0,60	0,00	0,00	54-4с-2020		
Мясо отварное (говядина)	100	20,40	20,10	4,20	290	0,10	0,06	0,06	20,00		16,00	76,00	28,00	2,00	0,00		190		
Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,60	7,70	39,70	250						21,00	44,00	40,00	1,20	0,00	0,00	222		
Помидоры соленные	50	0,24	0,06	1,46	8						4,00	13,00	5,00	0,20			247		
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89				10,00		13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00	283		
Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,5		13,42	56	1,10	0,03				53,00	3,00	1,00	0,09					
Фрукты или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02			16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89		
Всего	1010	32,48	41,98	108,75	955	81,00	0,49	0,20	140,0		219,0	265,0	141,0	7,59	0,00	0,00			
Всего	День	43,96	51,67	135,17	1195	82,0	0,58	0,45	170,0		628	507	178,3	8,97	0,01	0,00			

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины в мг						Минеральные вещества в мг						№ рецептур
		Белки	Жиры	Углевод	Целлюлоза		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se		
1	2	4	5	6	7												8		
Второй завтрак																			
Мед	10	0,08		7,31	30						1,40	1,80	0,30	0,08	0,00				
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00			
Какао с молоком (1-й вариант) без сахара	180	3,06	2,16	3,9	47	0,20	0,01	0,09	5,0		98,00	79,0	17,00	0,30	0,01	0,00	269		
Всего	220	5,00	2,48	22,02	131	0,20	0,05	0,11	5,00		107,4	117,8	29,30	1,38	0,01	0,00			
Обед																			
Свекла отварная	100	0,37	3,96	7,94	74	1,70	0,02	0,02			32,00	34,00	18,00	0,08	0,00	0,00	248		
Борщ с капустой и картофелем	250	0,42	3,60	9,17	71	8,30	0,05	0,03	50,00		42,00	26,00	17,00	0,60	0,00	0,00	37		
Тертели из говядины паровые	100	11,80	11,70	12,10	202	0,50	0,08	0,06	13,00		35,00	81,00	16,00	1,20	0,00	0,00	201		

Тлица отварная	100	17,50	16,07	2,14	227	0,45	0,05	0,12	13,00	39,00	110,00	13,00	1,00	0,00	0,02	212
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	6,10	39,20	244		0,18	0,07		18,00	61,00	64,00	2,00	0,00	0,00	219
Огурец соленый	50	0,24	0,06	0,70	4	0,40				9,00	9,00	5,00	0,20			247
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89		0,12	0,05		13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00	647
Хлеб ржано-пшеничный без сахара	180	0,2		9,67	39	1,00	0,01			8,00	4,00	2,00	0,10	0,00		89
Плоды или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89
Всего	1010	31,34	26,83	97,29	758	25,91	0,50	0,31	403,0	177,0	283,0	151,0	7,40	0,00	0,02	32%
Обед		36,34	29,31	119,31	889	26,11	0,55	0,42	408,0	284,4	401	180,3	8,78	0,01	0,02	

2-ая неделя/Среда

Приним пиши, наименование блюда																						
	Вес	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины в мг											Минеральные вещества в мг					№ рецептур
	блюда	Белки	Жиры	Углевод		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	8					
1	2	4	5	6	7																	
Второй завтрак																						
Молоко кипяченое	190	5,18	4,18	8,30	92	0,98	0,05	0,19	10,00	200,00	128,00	20,00	0,15	0,01	0,00	288						
Сыр (попливки)	20	4,36	5,19		64	0,02		0,04	20,00	200,00	75,00	5,00	0,15		0,00	366						
Мед	10	0,08		7,31	30		0,00	0,00		1,40	1,80	0,30	0,08	0,00								
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00							
Всего	250	11,48	9,69	26,42	240	1,00	0,09	0,25	30,00	409,4	241,8	37,30	1,38	0,01	0,00							
Обед																						
Винегрет с растительным маслом	100	1,20	9,00	6,70	111	8,12	0,12	0,02	60,00	23,00	32,00	16,00	0,60	0,01	0,03	54-163-2020						
Ци из свежей капусты с картофелем	250	0,66	4,13	9,17	78	18,00	0,07	0,04	50,00	45,00	28,00	17,00	0,30	0,00	0,00	63						
Гуляш из говядины	100	13,08	14,33	8,25	216	0,55	0,02	0,06	12,00	25,00	85,00	20,00	1,20	0,00	0,00	54-24-2020						
Макаронные изделия отварные	180	5,40	4,60	35,80	207		0,10			10,00	23,00	5,00	0,50	0,00		227						
Помидоры соленые	50	0,24	0,06	1,46	8	1,20				4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247						
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89		0,12	0,05		13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00	284						
Компот из смеси яблок с лимоном без сахара	180	0,22	0,16	3,80	18	7,02	0,01	0,01		8,00	4,00	3,00	0,70	0,00	0,00	89						
Плоды или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,0	6,00	1,60	0,00	0,00	89						
Всего	1010	24,28	33,16	91,30	764	44,89	0,47	0,20	122,0	144,0	237,0	92,00	6,60	0,01	0,03							
Обед		35,76	42,85	117,72	1004	45,89	0,56	0,45	152,0	553	479	129,3	7,98	0,02	0,03							

2-ая неделя/Четверг

Приним пиши, наименование блюда																						
	Вес	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины в мг											Минеральные вещества в мг					№ рецептур
	блюда	Белки	Жиры	Углевод		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	8					
1	2	4	5	6	7																	
Второй завтрак																						
Мед	10	0,08		7,31	30		0,00	0,00		1,40	1,80	0,30	0,08	0,00								
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	269						
Какао с молоком (1-й вариант) без сахара	180	3,06	2,16	3,9	47	0,20	0,01	0,09	5,0	98,00	79,0	17,00	0,30	0,01	0,00	269						
Всего	220	5,00	2,48	22,02	131	0,20	0,05	0,11	5,00	107,4	117,8	29,30	1,38	0,01	0,00							
Обед																						
Икра моржовая	100	1,98	1,66	9,36	60	4,03	0,02	0,02	360,0	25,00	38,00	32,00	0,60	0,00	0,00	54-123-2020						

Применение	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины в мг										Минеральные вещества в мг										№ рецептур
		Белки	Жиры	Углевод	Целлюлоза		С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	I	Se										
рш с капустой и картофелем	250	0,42	3,60	9,17	71	8,30	0,05	0,03	50,00		42,00	26,00	17,00	0,60	0,00	0,00	37										
эфтели из говядины с рисом	100	9,80	12,80	14,20	212	0,40	0,12	0,06	13,00		98,00	90,00	17,00	1,20	0,00	0,00	202										
аргофельное пюре	180	3,40	7,20	22,80	165	6,40	0,15	0,08	18,00		72,00	68,40	19,00	0,70	0,01	0,00	241										
юмидоры соленые	50	0,24	0,06	1,46	8	1,20					4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247										
леб ржанно-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89		0,12	0,05			13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00	283										
омлот из смеси суходруктов без сахара	180	0,5		13,42	56	1,10	0,03		10,00		53,00	3,00	1,00	0,09													
плоды или ягоды свежие	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02			16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89										
яблоко, банан, апельсин, мандарин)	1010	20,14	31,64	98,57	756	34,29	0,50	0,26	111,0		329,0	293,4	109,0	6,89	0,01	0,00											
Всего	1010	20,14	31,64	98,57	756	34,29	0,50	0,26	111,0		329,0	293,4	109,0	6,89	0,01	0,00											
Всего	1010	20,14	31,64	98,57	756	34,29	0,50	0,26	111,0		329,0	293,4	109,0	6,89	0,01	0,00											
2-ая неделя/ Воскресенье																											
Применение пищи, наименование блюда																											
	1	2	4	5	6	7	Витамины в мг										Минеральные вещества в мг										№ рецептур
							С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	8									
Второй завтрак	190	5,18	4,18	8,30	92	0,98	0,05	0,19	10,00		200,00	128,00	20,00	0,15	0,01	0,00	288										
Молоко кипяченое	20	4,36	5,19	7,31	64	0,02		0,04	20,00		200,00	75,00	5,00	0,15		0,00	366										
Сыр (порциями)	10	0,08			30		0,00	0,00			1,40	1,80	0,30	0,08	0,00												
Мед	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00											
хлеб ржанно-пшеничный	250	11,48	9,69	26,42	240	1,00	0,09	0,25	30,00		409,4	241,8	37,30	1,38	0,01	0,00											
Всего	100	0,24	7,88	10,88	116	58,10	0,02	0,02	60,00		68,00	38,00	19,00	0,40	0,00	0,00	54-73-2020										
Салат из белокочанной капусты	250	0,88	3,13	13,90	86	4,60	0,03	0,02	50,00		12,00	25,00	13,00	0,37	0,03	0,00	54-6с-2020										
Суп картофельный с клецками	100	20,40	20,10	4,20	290	0,10	0,06	0,06	20,00		16,00	76,00	28,00	2,00	0,00	0,00	190										
Мясо отварное (говядина)	180	6,60	7,70	39,70	250		0,20				21,00	44,00	40,00	1,20	0,00	0,00	222										
Каша пшеничная рассыпчатая	50	0,24	0,06	1,46	8	1,20					4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247										
Помидоры соленые	50	3,10	0,53	18,02	89		0,12	0,05			13,00	44,00	20,00	1,50	0,00	0,00	647										
хлеб ржанно-пшеничный	180	0,2		9,67	39	1,00	0,01				8,00	4,00	2,00	0,10	0,00												
Кусель из сока плодового или ягодного натурального без сахара	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02			16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89										
Плоды или ягоды свежие (яблоко, банан, апельсин, мандарин)	1010	32,04	39,75	105,93	915	75,00	0,47	0,17	130,0		158,0	252,0	133,0	7,37	0,03	0,00											
Всего	Обед	43,52	49,44	132,35	1155	76,00	0,56	0,42	160,0		567	494	170,3	8,75	0,04	0,00											
Всего	День	481,9	539,0	1730,2	13746	614	8,0	5,8	3311	15	6457	6266	2141	112,6	0,34	0,18											
Итого		34,00	38,00	123,00	981	43,00	0,50	0,40	236,0	1,0	461	447	152,0	8,00	0,02	0,01											
Среднее за период																											

Исполнитель: Вязирыкина Т.А. тел. 89511366580