

	Бульон или вода	200/200												
	Сметана	10/10												
270	Какао с молоком (2 вариант)	200	4,99	4,9	31,57	192,2	0,06	1,69	44,18	0,02	157,85	219,3	53,5	0,21
	Какао –порошок	5/5												
	Молоко	130/130												
	Вода	80/80												
	Сахар – песок	25/25												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,00	63,2	18,8	0,44
	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 ЗАВТРАК:	614	17,49	24,1	82,38	620,81	0,28	34,04	248,33	2,31	243,73	669,07	165,74	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г брутто/нетто	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
2 день Вторник														
	ЗАВТРАК													
247	Овощи натуральные соленые	100	1,9	0,2	2,6	16,5	0,12	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,7
	Помидоры соленые или Огурцы соленые	108/100												
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,80	19,53	163,71	0,19	30,55	4,53	0,15	49,42	87,5	28,5	1,4
	Картофель	203/151												
	Молоко	29/27												
	Масло сливочное	8/8												
213	Птица тушеная	100	12,1	12,26		142,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	84/76												
	Соль	0,5/0,5												
	Бульон	10/10												
	соус	50/50												
300	Чай с сахаром	180	0,18		33,34	133	0,01	0,1	0,5		3,35	8,24	4,4	0,29
	Чай	0,23/0,23												
	Сахар –песок	13,5/13,5												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,52	20,87	87,33	613,26	1,0	46,85	82,06	3,16	96,8	404,78	94,05	4,48

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г брутто/нетто	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														

3 день Среда															
ЗАВТРАК															
32	Салат картофельный с огурцами солеными или с квашеной капустой	100	1,98	5,31	12,04	106,39	0,12	21,5				32,61	50,18	22,14	0,97
	Картофель	83/60													
	Лук зеленый или лук репчатый	13/11													
	Огурцы соленые или капуста квашеная	19/13													
	Морковь	14/11													
	Масло растительное	10/10													
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,39	5,16	4,52	101,7	0,06	6,06	18,1	2,8	53,3	154,36	35,33	2,6	
	Минтай	80/61													
	Морковь	23/18													
	Петрушка корень	3,6/3													
	Лук репчатый	12/10													
	Томат – пюре	6/6													
	Масло растительное	5/5													
	Бульон или вода	18/18													
	Сахар – песок	2/2													
224	Рис отварной	180	4,36	7,5	40,08	248,35	0,09		0,08	0,16	3,2	0,40	13,5	0,71	
	Крупа рисовая	65/65													
	Масло сливочное	8/8													
294	Чай с лимоном	180	0,05		13,7	56,03	0,02	5	0,64	0,01	8,60	9,78	5,24	1,16	
	Чай	0,23/0,23													
	Вода	135/135													
	Лимоны	6/6													
	Сахар - песок	13/13													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44	
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86	
	Итого ЗАВТРАК:	624	20,28	18,58	99,6	654,22	0,38	27,56	19,67	3,84	105,19	340,84	106,29	6,00	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г брутто/нетто	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													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,19	11,42	11,08	160	0,1	0,16	20,1	0,2	25,38	50,18	22,14	1,02
	Картофель	72/54												
	Лук зеленый	11/8												
	Или лук репчатый	10/8												
	Горошек консервированный	30/20												
	Масло растительное	10/10												
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	7,79	11,07	24,44	229,18	0,14	17,29	2,25	0,08	34,55	251,6	48	1,86
	Консервы мясные	25/25												
	Картофель	100/75												
	Крупа рисовая (овсяная, перловая)	5/5												
	Морковь	12,5/10												
	Лук репчатый	12/10												
	Огурцы соленые	16,7/15												
	Бульон или вода	187,5/187,5												
	Масло сливочное, или масло растительное	2,5/2,5												
	Сметана	10/10												
269	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,3			121,26	7,0	1,5	0,09
	Какао- порошок	3/3												
	Молоко	100/100												
	Вода	110/110												
	Сахар –песок	20/20												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	614	19,11	26,75	89,75	678,4	0,23	34,59	23,2	1,24	196,15	409,9	101,72	4,21

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г брутто/нетто	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													
246	Нарезка из свежих огурцов	100	1,45	0,30	5,7	35	0,1	19	11,00	0,2	36,5	32,94	16,06	1,4

	Масло растительное	8,5/8,5													
	Соус сметанный	40/40													
	мука	1/1													
	Масло сливочное	1/1													
	Сметана	20													
294	Чай с лимоном	180	0,05		13,7	56,03	0,02	5	0,64	0,01	8,60	9,78	5,24	1,16	
	Чай	0,25/0,25													
	Вода	130/130													
	Лимоны	6/6													
	Сахар - песок	15/15													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44	
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86	
	Итого ЗАВТРАК:	624	25,78	22,09	75,43	607,	0,67	90,5	15,97	1,84	105,28	614,84	175,28	11,98	
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г брутто/нетто	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 Неделя															
7 день Вторник															
	ЗАВТРАК														
247	Овощи натуральные соленые	100	1,9	0,2	2,6	16,5	0,12	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,7	
	Помидоры соленые или Огурцы соленые	108/100													
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,80	19,53	163,71	0,19	30,55	4,53	0,15	49,42	87,5	28,5	1,4	
	Картофель	203/151													
	Молоко	29/27													
	Масло сливочное	8/8													
213	Птица тушеная	100	12,1	12,26		142,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79	
	Птица (1 кат) отварной	84/76													
	Соль	0,5/0,5													
	Бульон	10/10													
	соус	50/50													
293	Сок	180	1		25,4	110	0,02	4		0,20	14	14,0	8,0	2,8	
	Сок	180/180													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44	
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86	
	Итого ЗАВТРАК:	624	23,33	20,87	76,79	573,76	0,47	50,75	82,06	3,36	107,45	410,54	97,65	6,99	

202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,51	16,35	11,38	221,8	0,07	2,49	25,00		51,26	90,00	12,00	2,54
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	61\44												
	Крупа рисовая	6\6												
	Лук репчатый	24,5/21												
	Мука	5/5												
	Масло сливочное	4/4												
	Для соуса, молоко	30/30												
	Мука	2,4/2.4												
	Масло сливочное	2,4/2.4												
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0	13,5	114,7	0,02	0,99	0,18	1,68	29,27	44,53	32,03	1,1
	Сухофрукты (средние)	34/27												
	Сахар – песок	14/14												
	Вода	171/171												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,78	18,32	94,31	686,09	0,38	25,53	37,06	2,85	146,20	325,29	107,67	7,34