

211	Плов из отварной птицы	240	18,34	18,11	43,3	409,96	0,19	4,9	497,4	0,72	35,88	417,5	198,12	2,39
	Птица (1 кат)	237\150												
	Масло сливочное или масло растительное	12,5\12,5												
	Лук репчатый	12,5\12,5												
	Морковь	12,5\12,5												
	Крупа рисовая	56\56												
	Бульон для риса	119\119												
293	Сок	200	1		25,4	110	0,02	4		0,20	14	14,0	8,0	2,8
	Сок	200												
	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 (яблоко)	100	0,40		9,80			10						
	Итого ОБЕД:	869	26,74	26,14	122,26	832,64	0,37	38,35	600,03	3,28	110,67	774,39	292,25	8,3

№ 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														
2 день Вторник														
	ОБЕД													
247	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1,14	0,12	3,12	19,8	0,06	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,75
62	Щи из свежей капусты	200	1,93	8,66	6,65	113,64	0,05	32,33	269,2	2,19	44,68	197,6	36	0,69
	Капуста белокочанная	70\56												
	Морковь	10\8												
	Лук репчатый	10\8												
	Петрушка корень	5\4												
	Помидоры	21\18												
	Масло сливочное или масло растительное	4\4												
	Мука	2\2												
	Овощной отвар или бульон	160\160												
	Сметана	8\8												
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,5	16,3	136,43	0,16	26,9	4,53	0,15	43	87,5	28,5	1,2

	Масло сливочное или масло растительное	4\4													
	Сметана	8\8													
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,8	27,1	213,02	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09	
	Крупа гречневая	69\69													
	Вода	102\102													
	Масло сливочное	8\8													
204	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,9	10,71	6,76	161,68	0,05	0,35	9	3,5	39,8	120	18	1,43	
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	66\47													
	Хлеб пшеничный	9,5\9,5													
	Вода	16\16													
	Масло сливочное	1,8\1,8													
	Молоко	2,7\2,7													
	Мука	2,2\2,2													
	Масло сливочное	2,2\2,2													
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5			8,6	7,0	1,5	1,16	
	Яблоки	56\50													
	Лимоны	16\7													
	Вода	180\180													
	Сахар –песок	20\20													
	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	
	<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,40		9,8	47									
	Итого ОБЕД:		869	26,88	28,22	117,73		0,48	29,23	56,76	4,85	110,12	452,8	220,03	9,35

	Масло сливочное	7\7												
	Вода	70\70												
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,1	20,07	94,68	0,05	1,04	10		109,8	40	6	0,27
	Яблоки	50\45												
	Лимоны	14\6												
	Вода	162\162												
	Сахар - песок	18\18												
	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 (мандарин)	100	0,80	0,20	7,5	38		38						
	Итого ОБЕД:	849	25,86	26,84	113,77	820,15	1,06	56,84	129,35	5,86	203,68	404,62	120,99	7,39

№ 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
2 Неделя														
9 день Четверг														
	ОБЕД													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,65	6,12	3,81	73,9	0,02	16,35	10,1	0,1	18,72	25,18	11,14	0,7
	Капуста белокочанная	38\31												
	Яблоки	34\24												
	Масло растительное	6\6												
	Лимонная кислота	0,06\0,06												
	Вода для кислоты	3\3												
60	Щи из квашеной капусты	200	1,6	7,9	4,7	107,4	0,03	21,33	2,25	0,06	50,12	201,3	38,4	0,61
	Капуста квашеная	71\50,4												
	Морковь	10\8												
	Петрушка корень	2,6\2												
	Лук репчатый	9,6\8												
	Масло растительное	5\5												
	Мука	2\2												
	Бульон или вода	160\160												
	Сметана	10\10												
219	Каша гречневая	150	8,55	5,8	27,1	213,02	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09

	Горошек консервированный	9\5,7												
	Масло сливочное или растительное	4\4												
	Бульон или вода	150\150												
	Сметана	10\10												
227	Макаронные изделия отварные	150	5,53	0,92	28,82	145,73	0,09	3,59	0,03	0,13	11,37	58,80	18,55	0,83
	Макаронные изделия	51\51												
	Масло сливочное	7\7												
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	90	9,6	15,6	11,38	221,8	0,07	2,49	20,00		51,26	81,00	10,00	1,56
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	55\40												
	Крупа рисовая	5\5												
	Лук репчатый	22\18,9												
	Масло сливочное	3,6\3,6												
	Вода	6,6\6,6												
	Мука	4,5\4,5												
	Соус молочный для запекания)													
	Молоко	2,7\2,7												
	Масло сливочное	2,2\2,2												
	Мука	2,2\2,2												
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	0,2\0,2												
	Лимоны	6\6												
	Сахар –песок	14\14												
	Вода	140\140												
	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:	849	23,7	25,56	117,29	792,22	0,39	53,16	30,86	3,67	133,16	349,72	115,86	5,56