

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
204	Завтрак 1.Рожки отварные с маслом сыром	0,2310	5,00	20,0	55,2	420,0	0,785	0,117	0,8	42,00	1,141
392	2.чай сладкий с лимоном	200	1,45	-	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,0	0,962
1	3.хлеб с маслом	50\5	6,62	6,62	10,06	152,0	0,036	0,038	0,066	76,70	0,450
98	Обед 1.Суп гречневый на м\к бульоне	0,2	14,6	5,0	22,33	221,03	0,320	0,070	5,052	56,66	2,831
282	2.Котлеты печеночные отварным рисом	0,07	9,6	14,05	35,8	308,0	0,206	0,102	0,012	10,320	3,228
165	3.Сок	0,130	13,0	10,0	3,6	169,4	1,55	0,222	23,96	18,480	4,952
	4 Хлеб	0,2	13,8	-	26,9	165,4	0,006	0,100	0,56	0,26	5,34
460	Полдник 1.Крендель сахарный	0,70	4,2	7,8	7,0	87,0	0,060	0,225	1,950	183,000	0,180
397	2.Какао	0,2	0,33	-	10,4	50,3	0,077	0,066	0,01	11,6	0,74
168	Ужин 1.Каша пшеничная молочная	0,2	5,36	8,8	38,9	237,8	0,130	0,033	0,020	12,400	0,583
392	2. Чай сладкий.	0,2	0,6	-	17,5	75,0	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб пшеничный в день	170	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		84,22	89,69	327,61	2454,95	3,343	1,574	43,6	804,4	22,7

ВТОРНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1. Каша рисовая молочная	0,2	3,3	14,76	14,76	160,2	0,184	0,050	0,018	25,08	1,481
395	2. Кофейный напиток 3. Хлеб	0,2 50	0,1 6,62	- 9,48	15,93 10,06	58,97 152,0	0,010 0,036	0,010 0,038	2,6620 0,066	7,880 76,70	0,880 0,150
	фрукты										
74	Обед 1. Рассольник на м-бульоне со сметаной.	0,2	2,4	2,0	16,8	96,0	0,095	0,031	0,86	54,98	1,519
282	2. Биточки мясные с гороховым пюре	70\	2,62	2,62	13,45	87,16	0,087	0,115	77,46	100,0	1,492
205	3. Компот из сухофруктов	130	14,3	14,3	14,4	204,7	0,054	0,109	0,700	10,07	2,034
376		0,80	0,9	0,9	26,6	157,0	0,01	0,011	5,700	14,50	0,235
		0,2	0,5	-	39,9	120	0,006	0,07	3,98	10,9	4,9
	Полдник 1. Печенье	0,07	5,6	6,4	9,4	116,0	0,03	0,13	1,0	121	0,1
391	2. Чай	0,2	6,84	-	50,76	282,6	0,066	0,070	0,320	23,40	0,530
321	Ужин 1. Суп с рыбными консервами Сайра	0,2	5,6	6,4	19,8	156,0	0,202	0,246	1,095	127,300	1,651
398	2. Отвар шиповника	0,2	10,6	-	33,6	130,0	0,01	0,01	4,0	10,000	0,58
	Хлеб пшеничный в день	0,170	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,00	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		70,25	63,69	319,29	2061,93	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ВТОРНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1. Каша рисовая молочная	0,2	3,3	14,76	14,76	160,2	0,184	0,050	0,018	25,08	1,481
395	2. Кофейный напиток 3. Хлеб	0,2 50	0,1 6,62	- 9,48	15,93 10,06	58,97 152,0	0,010 0,036	0,010 0,038	2,6620 0,066	7,880 76,70	0,880 0,150
	фрукты										
74	Обед 1. Рассольник на м-бульоне со сметаной.	0,2	2,4	2,0	16,8	96,0	0,095	0,031	0,86	54,98	1,519
282	2. Биточки мясные с гороховым пюре	70\	2,62	2,62	13,45	87,16	0,087	0,115	77,46	100,0	1,492
205	3. Компот из сухофруктов	130	14,3	14,3	14,4	204,7	0,054	0,109	0,700	10,07	2,034
376		0,80	0,9	0,9	26,6	157,0	0,01	0,011	5,700	14,50	0,235
		0,2	0,5	-	39,9	120	0,006	0,07	3,98	10,9	4,9
	Полдник 1. Печенье	0,07	5,6	6,4	9,4	116,0	0,03	0,13	1,0	121	0,1
391	2. Чай	0,2	6,84	-	50,76	282,6	0,066	0,070	0,320	23,40	0,530
321	Ужин 1. Суп с рыбными консервами Сайра	0,2	5,6	6,4	19,8	156,0	0,202	0,246	1,095	127,300	1,651
398	2. Отвар шиповника	0,2	10,6	-	33,6	130,0	0,01	0,01	4,0	10,000	0,58
	Хлеб пшеничный в день	0,170	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,00	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		70,25	63,69	319,29	2061,93	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

СРЕДА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
185	Завтрак 1.Каша геркулесовая молочная	0,2	10,16	9,2	0,56	125,6	0,07	0,44	-	55,00	2,500
3	2.Хлеб с сыром	50 15	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,36	0,066	6,700	0,450
392	3.Чай сладкий	0,2	2,79	3,19	19,71	118,69	0,054	0,223	1,760	165,000	0,335
79	Обед 1.Суп Харчо на мясном бульоне	0,2	1,54	5,07	8,04	83,33	0,062	0,095	6,9	40,940	1,312
336	2.Овощное рагу с курицей	0,2	3,15	6,8	21,9	164,0	0,126	0,077	21,01	10,920	0,952
321	3.Кисель	0,2	0,1	-	24,2	93,0	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
376											
391	Полдник 1.Вафли 2.Чай	70 0,180	27,12 1,40	5,24 1,60	44,67 17,35	334,32 89,32	0,082 0,047	0,480 0,160	0,020 1,400	228,000 125,00	0,992 0,962
442	Ужин 1.Вареники с творогом	0,2	4,3	1,25	37,4	178,0	0,27	0,25	1,96	191,1	1,51
378	2.Чай	0,2	5,6	6,4	16,0	140,9	0,03	0,003	10,00	7,000	0,7
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
			3,5	0,55	23,2	114,5	0,18	0,11	-	21,000	3,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		88,05	63,5	271,5	2003,06	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ЧЕТВЕРГ

№ рецепта	Присл. пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
168	Завтрак 1. Каша гречневая молочная	0,2	7,94	8,91	35,13	246,17	0,099	0,285	2,346	222,900	0,092
395	2. Кофейный напиток 3. Хлеб с сыром	0,2 50	3,77 1,70	3,93 15,10	25,95 10,26	153,92 183,6	0,068 0,222	0,252 0,026	2,11 0,045	195 48,700	0,549 0,300
71	Обед 1. Борщ на м.к.б. со сметаной	0,250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,079	0,07	31,84	43,14	0,855
304	2. Котлеты рыбные с перловкой	0,2	3,15	6,8	21,9	164,0	0,168	0,161	-	67,220	1,182
374	3. Компот лимонный	0,2	9,16	-	9,44	196,14	0,047	0,092	0,60	8,66	1745
65	Полдник 1. Печенье творожное	0,70	5,6	6,4	16,0	140,9	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
397	2. Какао	0,2	1,5	2,36	14,88	82,8	0,043	0,036	0,75	17,9	0,37
87	Ужин 1. Отварные рожки с сыром	0,2	21,96	5,38	28,83	251,68	0,086	0,374	2,037	195,700	1,086
392	2. Чай сладкий	0,2	1,40	1,60	17,34	89,32	0,047	0,160	1,400	125,000	0,962
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		68,63	74,87	289,9	2092,69	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ПЯТНИЦА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
185	Завтрак 1.Каша манная молочная	0,2	6,17	3,55	24,58	154,52	0,251	0,423	2,998	284	2,732
2	2.Хлеб	50 10	0,06	-	14,68	55,4	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
391	3.Чай с лимоном	0.2	6,62	6,62	10,06	152,0	0,036	0,038	0,066	76,50	0,45
85	Обед 1. Суп с клецками на курином бульоне .	0,2	1,85	6,19	12,34	112,47	25,240	39,840	0,847	0,089	0,064
321	2. Запеканка рисовая с курицей	70. 130	17,6 26.5	9,7 5.3	21,5 28.5	246,0 275.8	0,174 0.14	0,127 0.13	57,11 23.1	55,250 44.3	1,684 1.34
	3.Компот из сухофруктов	0.2	0,9	-	39,6	157,0	0,015	0,030	0,600	24,000	0,516
395	Полдник 1.Вафли 2 Чай	70 0,2	11,2 5,6	21,4 6,4	70,2 9,4	524,0 116,0	0,074 0,03	0,074 0,013	0,200 1,0	24,700 121,000	0,680 0,1
93	Ужин 1. Суп молочный вермишелевый	0,2	8,8	4,2	13,0	126,	0,072	0,055	8,816	16,350	0,564
392	2.Чай сладкий	0,2	1,36	-	29,02	116,19	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб в.сорт	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		64,8	58,94	315,73	2038,88	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7