

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
165	Завтрак 1.Гречка отварная с маслом	0,2	3,68	3,53	23,55	140,7	0,070	0,022	0,019	8,320	0,050
392	2.Чай сладкий	0,2	3,77	3,93	25,95	153,92	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	3.Хлеб с маслом	50\5	0,9	-	39,6	157,0	0,005	0,013	65,0	3,160	0,166
84	Обед 1.Суп гороховый на мясном бульоне	0,25	4,02	9,04	25,90	119,68	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
304	2.Колбаса с отварными рожками	0,2	14,70	12,79	1,68	179,93	0,198	0,166	29,1	26,48	2,452
376	3.Компот с фруктов	0,2	0,9	-	39,6	157,0	0,005	0,013	65,00	3,160	0,166
469	Полдник 1.Булочка	70	3,77	-	25,95	153,92	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
397	2.Какао	0,2	1,5	2,36	14,88	82,8	0,077	0,066	0,01	11,6	0,76
168	Ужин 1.Каша рисовая молочная	0,2	29,22	12,11	29,1	342,23	0,082	0,480	0,920	228,00	0,992
392	2.Чай сладкий	0,2	10,06	-	33,6	130,0	0,01	0,01	2,000	6,9	0,26
	Хлеб в.сорт	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
			-						-		
	ИТОГО В ДЕНЬ		88,29	58,72	288,12	1990,0	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ВТОРНИК

№ рецепта	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1. Каша манная молочная	0,2	4,3	12,5	37,4	178,0	0,156	0,281	2,346	221,900	0,738
395	2. Кофейный напиток	0,2	6,62	9,48	20,06	152,0	0,036	0,36	0,066	7,700	0,45
3	3 Хлеб с маслом	50 10	4,3	1,25	37,4	178,0	0,27	0,25	1,96	191,1	1,51
90	Обед 1. Щи на курином бульоне	0,2	1,55	5,33	8,65	20,47	0,057	0,054	20,47	32,13	0,876
287	2. Плов из курицы	70	0,9	89,7	16,13	28,75	0,110	0,199	50,67	124,00	1,660
321	3. Компот из кураги	130	11,30	30,56	10,13	360,5	-	0,003	5,200	5,680	5,680
	4 Хлеб	0,2	0,9		39,6	157	0,15	0,030	0,600	24,000	0,516
	Полдник 1 Печенье	0,2	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	0,1	1,0	121,0	0,03
	2 Чай	0,05	5,7	2,2	65,0	282,0	0,061	0,067	0,230	22,500	0,740
215	Ужин 1. Омлет		3,15	6,8	21,9	164,0	0,126	0,077	21,01	10,920	0,952
398	2. Отвар шиповника	0,2	0,1	-	15,23	58,97	0,010	0,011	2,620	7,880	0,988
	Хлеб высшего сорта	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		64,16	57,48	303,96	2104,2	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

СРЕДА

№ рецепта	Присм пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168 1 393	Завтрак 1.Каша ячневая 2.Хлеб с маслом 3.Чай с лимоном	0,2 50\5 0,2	3,04 1,70 -	8,07 15,10 -	31,5 14,68 20,000	213,7 55,4 221,0	0,122 0,036 -	0,281 0,038 50,0	2,346 0,066 221,0	220,000 76,700 58,000	0,568 0,450 0,15
67 287	Обед 1.Суп Уральский на м-бульоне со сметаной 2.Вареники с картофелем 3.Сок	0,250 0,2 0,2	1,54 7,0 09	4,69 9,4 -	10,07 38,1 39,6	92,19 224,0 157,0	0,049 1,811 0,035	0,049 0,056 0,036	0,041 0,125 8,750	0,508 27,44 0,458	0,508 27,44 0,458
391	Полдник 1.Пряники. 2.Чай	70 0,2	5,6 6,7	6,4 4,4	16,0 45,0	140,0 246,0	1,950 0,091	183,000 0,095	0,180 0,26	0,060 34,3	0,225 0,69
79 376	Ужин 1.Суп вермишелевый с колбасой. 2.Компот из изюма	0,2 0,2	1,12 1,36	3,75 0	66,42 116,19	66,42 116,19	0,085 0,010	0,176 0,007	79,97 3,300	188,500 8,530	1,224 0,771
	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		70,47	89,45	289,93	1980,12	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ЧЕТВЕРГ

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
168	Завтрак 1.Каша пшеничная молочная	0,2	10,5	14,4	56,6	390	0,11	0,17	0,41	58,6	1,4
395	2.Кофейный напиток	0,2	3,77	3,93	25,95	153,92	0,549	0,252	2,11	195	0,549
3	3.Хлеб с сыром	50	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,36	0,066	6,700	0,45
	фрукты										
95	Обед 1.Свекольник на м-бульоне со сметаной	0,2	7,97	4,69	10,07	87,93	0,250	0,118	17,82	12,600	2,626
255	2.Тефтели рыбные с отварной перловкой	70	17,7	9,7	21,4	244,7	0,198	0,166	29,47	63,940	2,452
165		130	19,7	9,8	23,7	243,8	0,452	0,076	24,67	89,65	0,871
376	3 Компот из кураги	0,2	0,9	0	39,6	157,0	0,01	0,011	5,700	26,48	0,235
	4Хлеб										
391	Полдник 1 Вафли	70	5,6	6,4	9,4	116,0	0,044	0,156	0,360	123,00	0,625
	2 Чай	0,2	27,12	5,24	44,67	334,32	0,074	0,377	2,037	195,700	1,086
33	Ужин 1 Суп молочный вермишелевый	0,2	17,43	17,43	5,24	188,31	0,219	0,206	3,006	106,900	0,750
378	2Отвар шиповника	0,2	10,60	-	33,6	130,0	0,01	0,01	7,4	-	0,01
	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		115,34	70,15	337,83	2347,15	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ПЯТНИЦА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
168	Завтрак 1.Каша Дружба молочная	0,2	5,1	6,6	32,61	210,1	0,088	0,281	2,346	218,00	0,398
392	2.Чай	0,2	1,4	-	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,000	0,962
3	3 Хлеб со сгущенным молоком	50	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,0038	0,066	76,700	0,450
55	Обед 1.Суп вермишелевый на курином бульоне.	0,2	4,9	4,5	17,8	132,4	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
277	2.Гуляш из курицы с отварной гречкой	70	21,82	21,18	15,73	342,52	0,172	0,188	27,74	119,800	1,258
378	3 Кисель	130	0,9	6,8	39,6	157,0	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
		0,2	10,60	-	33,6	130,0	0,01	0,008	3,98	7,4	0,01
397	Полдник 1.Печенье 2. Чай	70 0,2	5,7 1,36	5,1 -	47,3 29,02	258,0 116,19	0,047 0,006	0,100 0,016	4,200 78,00	16,200 8,210	1,420 0,210
321	Ужин 1.Картофель тушеный на молоке	0,2	5,0	6,2	18,6	150,0	0,202	0,242	1,095	127,300	1,651
392	2Чай сладкий	0,2	10,6	-	33,6	130,0	0,103	0,03	10,00	7	0,7
	Хлеб в.сорт		5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		73,31	62,22	354,3	2078,43	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7