

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,1	0,6	16,7	-	13,68	144,5	30,9	0,6		
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,6	25,6	1		
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		535	18,31	16,37	73,93	504,5	1,81	83,01	80,1	13,97	302	1090	431,7	19,28		

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
223/219	Запеканка из творога или сырники	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	236,7	33,5	1,1		
	со стуженым молоком	30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5		
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34		
341	Фрукты (Мандарин)	120	0,96	0,2	8,2	38,28	0,05	18,2	7,2		36,9	17,7	11,5	0,1		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		550	22,03	15,37	92,95	587,2	0,66	23,32	16,6	92,61	306,4	315,9	56,2	2,04		

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	200	13,9	32,43	2,7	319,2	0,1	0,26	324			289,6	215,8	16,1	2,6	
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5			0,01	13,4	3,9	2,07	0,3	
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7		
б/н	Вафли	60	1,68	14,7	30,6	278,25	0,08	-	57,6	0,9	99,9	69,6	12	0,75		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		500	17,59	47,7	52,6	680,05	0,23	2,76	382	1,39	415,2	345,8	43,47	5,35		

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
260	Гуляш из свинины 50/40	90	9,6	25,4	2,6	278,1	0,25	0,8	-	2,3	18	115,8	20,2	1,98		
309	Макаронны отварные с маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07	-	-	1,2	5,8	44,6	25,3	1,32		
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8		
б/н	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5										
б/н	Хлеб ржаной	15	0,7	2,4	3,9	21	0,02	-	-	0,2	4,6	21,2	5	0,62		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО		500	24,45	39,6	64,74	678,44	0,39	2	22	3,7	148,3	293,7	73,5	5,72		

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
295	Котлета рубленая из мяса птицы	90	13,77	26,46	13,9	349,2	0,09	0,9	82,26	2,6	49,9	87,8	18,7	1,3		
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,07	0,3		
б/н	Пирожники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3		
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	12,66	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Соль йодированная															
ИТОГО:		510	21,17	34,3	102,6	772,3	0,19	3,4	82,3	4,15	78,27	215,1	50,71	3,67		

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	200	7,6	11,9	43,3	310,9	0,16	0,9	49,8	0,56	136,3	213,6	64,4	1,6		
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8		
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2		
	Соль йодированная															
ИТОГО:		535	19,83	18,47	85,91	577,8	1,87	83,21	111	14,53	411,3	1147	462,6	20,08		

День: сельской

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
291	Плов из мяса птицы	250	21,10	13,10	45,90	386,10	0,25	7,50	24,25	0,60	52,90	219,10	67,60	2,40				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03				
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80				
341	Фрукты (мандарин)	120	0,96	0,2	8,2	38,28	0,05	18,2	7,2		36,9	17,7	11,5	0,1				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		590	23,06	13,62	66,3	480,98	0,31	27,3	31,5	0,84	107	267,9	87,1	3,33				

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45		
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34		
б/н	Хлеб ржаной	25	1,2	0,39	6,5	35	0,03			0,3	7,7	35,3	8,3	1		
б/н	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3		
	Соль йодированная															
ИТОГО:		515	21,17	44,51	70,5	756,4	0,36	11,6	3,5	1,61	59,8	265,5	74,32	5,09		

День **девятый**

Неделя **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
278 (1 вариант)	Тертелли мясные с соусом 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,2	0,81	13,9	0,7	24,9	68,3	14,3	4,2		
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8		
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	12,66	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
б/н	Зефир	30	0,24	0,03	23,9	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42		
	Соль йодированная	1														
Итого:		500	27,48	22,25	106,9	701,6	0,32	2,01	35,9	1,34	162,9	287,4	65,44	8,19		

День **десятый**

Неделя **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
243	Соуски отварные для детского питания	100	10,4	24,0	0,4	260,6	0,1			0,6	19,2	98,6	10,6	1,2		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03		
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
б/н	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3		
	Соль йодированная	1														
Итого:		520	19,7	31	72,2	644,5	0,2	1,6		2,8	48,8	201	46,7	3,9		