

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|-------|-------|------|-----|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| ИТОГО: | 530-540 | 26,35 | 40,29 | 36,3 | 622 | 0,28 | 5,04 | 414,33 | 0,71 | 590,8 | 428,83 | 69,55 | 5,16 |
|--------|---------|-------|-------|------|-----|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|

День: среда
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 | Мg | Fe | | | | |
| 278 | Тефтели мясные паровые | 110 | 7,83 | 8,75 | 10,25 | 151,00 | 0,05 | 0,72 | 33,92 | 0,55 | 27,95 | 88,37 | 18,33 | 0,87 | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | | | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 52,00 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | | | |
| 14 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 85,80 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | - | - | 40,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | - | 0,20 | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 500,00 | 15,81 | 21,38 | 67,45 | 523,25 | 0,14 | 3,55 | 73,92 | 2,03 | 56,31 | 159,04 | 51,75 | 2,87 | | | | |

День: четверг
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 | Мg | Fe | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 5,92 | 3,60 | 42,82 | 228,00 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,12 | 128,27 | 154,44 | 36,46 | 0,40 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,56 | 1,34 | 26,00 | 125,11 | 0,06 | 1,33 | 24,40 | - | 133,33 | 124,56 | 25,56 | 2,00 | | |
| | Батон отрубной | 30 | 2,10 | 0,60 | 11,70 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | - | - | 40,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | - | 0,20 | | |
| | Печенье | 20 | 0,42 | 3,68 | 7,65 | 69,58 | 0,02 | - | 14,40 | 0,26 | 25,00 | 17,4 | 3,00 | 0,20 | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 460,00 | 15,08 | 16,47 | 88,30 | 551,69 | 0,20 | 2,29 | 93,6 | 1,03 | 302,80 | 363,00 | 80,02 | 4,66 | | |

День: ПЯТНИЦА
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 | Ca | Р | Мг | Fe | | |
| 227 | Рыба припущенная (минтай) с маслом | 110 | 17,12 | 8,22 | 0,92 | 146,00 | 0,08 | 0,84 | 49,00 | 0,48 | 15,46 | 195,68 | 45,84 | 0,90 | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | 0,03 | - | - | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | | | |
| 14 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 85,80 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | - | - | 40,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | - | 0,20 | | | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 500,00 | 23,17 | 21,7 | 68,15 | 567,5 | 0,14 | 0,87 | 89 | 1,26 | 37,2 | 288,53 | 73,48 | 2,24 | | | | | |

День: понедельник
Неделя: вторая

| № 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 | Ca | Р | Мг | Fe | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная | 200 | 8,48 | 3,80 | 44,20 | 246,00 | 0,14 | 0,96 | 54,80 | 0,77 | 14,37 | 221,30 | 44,33 | 2,32 | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 52,00 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | | | | | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 85,80 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | - | - | 40,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | - | 0,20 | | | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 440,00 | 10,94 | 11,91 | 74,95 | 449,8 | 0,17 | 3,79 | 94,8 | 1,28 | 167,87 | 254,8 | 56,63 | 3,21 | | | | | |

День: вторник
Неделя: вторая

| № 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 | Мg | Fe | | | | |
| 204 | Макаронны отварные с сыром | 180 | 12.18 | 14.33 | 30.70 | 300.96 | 0.07 | 0.20 | 103.68 | 0.96 | 265.68 | 181.87 | 18.29 | 1.11 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26.00 | 125.11 | 0.06 | 1.33 | 24.40 | - | 133.33 | 124.56 | 25.56 | 2.00 | | | | |
| | Батон отрубной | 30 | 2.10 | 0.60 | 11.70 | 63.00 | 0.06 | - | - | 0.54 | 13.80 | 63.60 | 15.00 | 1.86 | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.00 | - | - | 40.00 | 0.11 | 2.40 | 3.00 | - | 0.20 | | | | |
| | Йогурт | 115-125 | 6.25 | 4.00 | 4.38 | 85.00 | 0.05 | 0.75 | 25.00 | - | 152.50 | 120.00 | 18.75 | 0.13 | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 535-545.00 | 27.17 | 27.52 | 72.91 | 640.07 | 0.24 | 2.28 | 193.08 | 1.61 | 567.71 | 493.03 | 77.60 | 5.30 | | | | |

День: среда
Неделя: вторая

| № 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 | Мg | Fe | | | | |
| 173 | Каша овсяная молочная | 200 | 8.88 | 6.18 | 40.04 | 252.00 | 0.21 | 0.96 | 14.80 | 0.62 | 156.25 | 261.86 | 71.05 | 2.07 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | - | 0.03 | - | - | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 | | | | |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.84 | 15.42 | 85.80 | 0.03 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.00 | - | - | 40.00 | 0.11 | 2.40 | 3.00 | - | 0.20 | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 440,00 | 11,28 | 14,29 | 70,59 | 463,8 | 0,24 | 0,99 | 54,8 | 1,12 | 176,65 | 293,76 | 82,35 | 2,88 | | | | |

День: четвертый
Неделя: вторая

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|-----------------------|---|---|--------------------------------|----------------|---|---|---|----|---|----------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 227 | Рыба припущенная (минтай) с маслом | 110 | 17,12 | 8,22 | 0,92 | 146,00 | 0,08 | 0,84 | 49,00 | 0,48 | 15,46 | 195,68 | 45,84 | 0,90 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | - | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| | Батон отрубной | 30 | 2,10 | 0,60 | 11,70 | 63,00 | 0,06 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | - | - | 40,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | - | 0,20 |
| | Печенье | 20 | 0,42 | 3,68 | 7,65 | 69,58 | 0,02 | - | 14,40 | 0,26 | 25,00 | 17,40 | 3,00 | 0,02 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 520,00 | 26,54 | 27,8 | 73,03 | 654,88 | 0,23 | 2,14 | 123,4 | 1,67 | 183,81 | 430,63 | 94,18 | 3,64 |

День: пятница
Неделя: вторая

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
|---------------|--------------------------------|----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 278 | Тфтели мясные паровые | 110 | 2,78 | 8,75 | 10,25 | 151,00 | 0,05 | 0,72 | 33,92 | 0,55 | 27,95 | 88,37 | 18,33 | 0,87 | | |
| 309 | Макаронны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | | | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| 377 | Чай с лимонном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 52,00 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 85,80 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | - | - | 40,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | - | 0,20 | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 600-650 | 16,21 | 21,78 | 77,25 | 570,25 | 0,17 | 13,55 | 73,92 | 2,23 | 72,31 | 170,04 | 60,75 | 5,07 | | |