

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минералы				Витамины		
				Белки	Жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя 1 день														
54-27к	Каша жидкая молочная манная	27	200	5,3	5,7	25,3	174,3	143	17	103	0,35	0,06	0,55	
959	Кофейный напиток с молоком	10	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	257,6	0,16	0,05	0	
769	Кондитерское изделие	8,5	100	7,5	13,2	54,9	374	46,8	13	0	1,3	0	0	
	ИТОГО:	48,5	560	18,48	22,16	128,45	794,98	240,97	61,1	453	2,98	0,18	0,55	
1 неделя 2 день														
110	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	40	200	7,44	5,82	9,54	124,84	43,07	31,07	103,5	1,19	0,07	9,11	
294	Чай с лимоном	5,5	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
	ИТОГО	48,5	460	11,85	7,1	55,44	341,2	84,29	57,57	256,86	5,54	0,2	21,94	
1 неделя 3 день														
590	Жаркое по домашнему	60,53	150	18,53	11,4	27,97	307,8	45,12	0	0	4,03	0,19	4,14	
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
	ИТОГО:	66,13	410	23,01	12,66	67,82	466,48	68,29	24,1	73,16	6,2	0,29	4,14	
1 неделя 4 день														

101	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	29,4	200/20	4,4	3,2	19	126	30	21	150	1,2	0,1	5	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
868	Компот из смеси сухофруктов	8,4	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	
	ИТОГО:	40,8	460	8,72	4,46	69,61	350,88	53,57	45,1	226,76	3,15	0,21	6,08	

1 неделя5 день														
263	Плов из отварной говядины	45	200	15,3	14,7	38,6	348,3	20	44	193	2,2	0,07	0,72	
590	Кисель плодово-ягодный	7,2	200	0,3	0	7,2	30,3	0	0	0	0	0	0	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
	ИТОГО:	55,2	460	19,88	15,96	71,65	509,28	37,17	68,1	266,16	3,97	0,17	0,72	

2 неделя1 день														
688,0	Макаронные изделия отварные	10,5	200,0	7,4	6,0	35,3	224,6	6,5	28,2	49,6	1,5	0,1	0,0	
301/528	Курица в соусе томатом	25,08	120	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0	
943	Чай с сахаром.лимоном	5,5	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
	ИТОГО:	44,08	580	29,76	21,86	80,73	608,28	85,75	76,16	260,92	5,42	0,24	0	

2 неделя 2 день

132	Рассольник "Ленинградский" на кост бульоне	30	250	15,3	28,9	14,87	156,8	29,7	25,9	161,4	1,32	0,1	7,82	
943	Чай с сахаром	10	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
	ИТОГО:	43	510	20,98	32,16	63,12	403,48	80,87	57	279,56	3,09	0,22	7,82	

2 неделя 3 день

286	Тефтели из говядины с рисом (ежики) в соусе	43,1	85	7,63	11,83	9,08	173,64	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	15,69	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,0
399	Сок фруктовый	21,2	200	1	0,2	20,2	92	14	18	17	0,8	0,02	4	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
	ИТОГО:	82,99	495	20,37	18,9	90,97	626,77	88,05	131,2	405,36	7,48	0,36	4,85	

2 неделя 4 день

139	Суп картофельный с бобовыми	29,4	250	11,7	7,32	17,8	216,86	79,8	40,92	152,2	1,97	0,17	7,23	
951	Кофе на молоке	8,4	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
	ИТОГО:	40,8	510	16,02	8,58	68,41	441,74	103,37	65,02	228,96	3,92	0,28	8,31	

2 неделя 5 день

214	Картофель отварной	16	170	3,32	4,88	26	161,22	62,4	33,11	0	90,06	0,17	23,73	
294	Чай с лимоном	5,5	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	
	ИТОГО	47	580	26,26	17,56	90,07	641,38	138,74	59,61	81,59	92,4	4,41	26,56	