

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем	Гр. 250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0		44,38	53,23	26,25	1,19
165	Гречка	180	3,3	6,8	22,6	113,3	0,1	8,3	0		23,5	0,0	12,3	1,3
637	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	3,75	206,25	0,04	0	20,0	0,58	39,25	143,0	20,0	1,8
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	2,34	21,09	24,58	12,54	0,8
389	Сок яблочный	200	1,16	0	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	46,0	10,0	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Йогурт	0,095												

День третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	1,39	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0,33	24,6	66,65	27,00	1,09
245	Минтай с тушеными овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,0	0,04	0,77	3,0	1,2	10,3	67,4	8,24	0,43
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,027	-	32,4	0,72	2,4	73,8	19,0	0,53
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86

День четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Салат из моркови	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,07	14,66	0	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31		
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	-	0,33	26,45	71,95	95,9	0,98		
86	Печень куриная в соусе	120	11,7	0,5	17,33	326,0	0,08	4,48	69,84	1,2	46,88	194,63	58,24	1,02		
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,72	44,37	103,91	33,3	1,21		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0,02	-	-	-	6,0	0	0	0,40		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86		
	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	15	-	-	-	12	63	0,9	0,9		

День пятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,08	10,5	0	2,38	8,4	12	0,54	0,80		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,02	43,33	47,63	22,25	0,80		
304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	0,02	45,1	199,3	47,5	2,19		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,03	0,02	152,22	149,7	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86		

День шестой

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр.	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
10	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9			12,0	0,04	0,46			12,0	26,04	12,6	0,46
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29			91,5	0,11	8,25		0,2	24,0	67,7	26,65	0,96
321	Овощное рагу	180	2,75	11,0	14,44			166,4	0,08	10,4	31,03	0,13	29,3	61,8	27,8	0,98
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9			100,63	0,07	1,3	0,02	0,02	125,78	14		0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64			137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Апельсин															

День седьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр.	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06			56,88	0,04	6,15	0	4,54	13,92	26,98	12,45	0,51
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33			134,75	0,23	5,81	0	0,08	38,08	87,18	35,30	2,03
132	Картофель тушеный	180	2,18	2,84	14,29			91,50	0,11	8,25	0	0,21	24,0	67,7	26,65	0,96
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,0	16,96			179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16,0	1,44
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62,0	0,02	2,83			14,2		2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64			137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86

День восьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
71	Салат из свежих огурцов	Гр. 60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4							
202	Суп овощной	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0		32,14	86,84	53,78	0,9				
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	28,0	0,13	5,83	44,6	25,34	1,33				
168	Печень тушеная в сметане	100	13,5	15,7	8,6	171,2	0,19	12,7	52,4	1,0	32,0	239,0	17,0	5,0				
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	44,80	-	0,2	34,0	14,0	12,0	0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86				
	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5			17,5		18	3,46				

День девятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	Гр. 60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-		11,21	20,77	9,76	0,44					
204	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	2,38	23,05	62,55	25,0	0,89					
165	Каша гречневая	180	3,3	6,8	22,6	113,3	0,1	8,3	-	-	23,5	0,0	12,3	1,3					
19	Гуляш из куриной грудки	100	11,7	0,5	17,33	326,0	0,08	4,48	69,84	1,2	46,88	194,63	58,24	1,02					
273	Какао на стуженном молоке	200	0,2	0,1	15,2	68,0	-	0,8	-	-	3,02	-	-	0,4					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33					
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86					

День десятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
		Гр.		Б	Ж	У		Ккал.	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
14	Салат из свежих помидор с луком	60		0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0		10,55	19,73	10,67	0,50		
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250		8,61	8,4	14,34	167,25	0,10	9,11	15,0	0,44	45,30	176,53	47,35	1,26		
336	Капуста тушеная	180		3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	3,18	26,35	143,51	52,79	2,08		
	Тертели	100		11,9	0,5	17,35	326,0	0,08	4,48	69,84	1,2	46,88	194,63	58,24	1,02		
377	Чай с лимоном	200		0,75	0,06	27,93	122,2	0,02	-	-	-	20,32	19,63	8,12	0,45		
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	0,9	26,1	9,9	0,33		
	Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86		
	Яблоко	150		0,6	0,6	14,7	70,3		15			24		13,5	3,3		