СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУ Роспотребналзора
по Приморскому краю в
г. Спасск-Дальний
С.Н. Синяговский
« » 2017 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Центр содействия семейному устройству с. Черниговка»

** В.Н. Волкова 2017 год

краевое государственное казенное учреждение «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с. Черниговка» (КГКУ «Центр содействия семейному устройству с. Черниговка»)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний сезон)

с. Черниговка 2017 год День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	к/кал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества	(мг)
рецепта	наименование блюда	порции					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
311	Каша манная молочная	250												
	молоко свежее 200		5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	3,0	0,050	0,18	240	180	280	0,2
	манка 30		3,39	0,21	21,99	97,8	0,042	-	-	0,76	0,06	25,5	5,4	0,3
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	caxap 10		0,0	0,0	9,98	37,4	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Бутерброд с маслом	25												
	пшеничный хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,0001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,0001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58								
	Итого:		36,14	33,82	102,239	725,0	0,193	3,0	0,0302	2,68	258,51	264	298	1,03
	Обед:													
138	Суп рыбный	250												
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,042	37,4								
	картофель 100		1,10	0,0	13,8	58,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	рис 10		0,70	0,06	7,73	32,30	0,0008	-	-	0,045	0,004	32,8	11,6	0,21
ĺ	морковь 15		0,20	0,0	1,18	6,28	0,0009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105

	горбуша 70		14,35	5,35	-	108	0,14	0,0007	0,021	-	129,50	161	39,20	0,63
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,270	-		3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
45	Капуста квашеная с маслом, луком	115												
	капуста квашеная 100		0,70	0,0	2,88	14,4	0,02	30	-	-	48	31	16	0,6
	лук зеленый 15		0,30	0,0	1,72	7,74	0,007	1,5	-	0,003	4,65	8,7	2,10	0,12
	caxap 5		0,0	0,0	4,47	18,20								
	масло раст. 5		0,0	4,45	0,0	44,45								
436	Жаркое по- домашнему с мясом	230												
	Мясо говядина 30		11,28	3,92	0,0	80,64	0,0002	0,0003	0,0003	0,45				
	картофель 200		2,80	0,0	27,60	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	масло сливочное 5		0,06	8,24	0,09	74,8								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
639	Компот из сухофруктов	200												
	сухофрукты 20		0,32	0,0	12,90	54,72	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,80	0,44
	caxap 15		0,0	0,01	19,96	74,80								
	аскорбиновая кислота							25						
	Итого:		78,02	34,94	170,072	1082,53	0,5989	78,1203	1,4253	4,698	160,404	492,45	179,7	10,025
	Полдник:													
728	Блинчики с повидлом	100												
	мука 45		5,30	0,65	36,6	164,50	-	-	-	-	8,10	38,7	7,2	0,54
	молоко свежее 104		2,8	3,20	4,70	58,0	0,046	1,56	0,026	0,0936	120	90	14	0,1
	яйцо 1/4		2,54	2,30	0,14	31,40	0,06	0,02	-	1	5,5	19,2	1,2	0,25
	caxap 5		0,0	0,00	4,47	18,20								

	повидло 20		0,0	0,0	4,47	18,20								
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,40								
	масло раст. 5		0,0	4,45	0,0	44,45								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		10,37	14,72	65,425	430,15	0,066	1,58	0,026	1,936	133,6	147,9	22,4	0,89
	Ужин:													
101	Икра кабачковая	50	6,50	8,00	9,7	102	0,015	7,50	0,015	-	7,50	6,0	0,45	0,2
297	Гречневая каша с маслом	130												
	гречка 50		6,30	1,3	34	164,5	0,26	-	0,005	3,325	10	149,0	100	38,5
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
424	Мясная поджарка	125												
	мясо говядина 80		15,20	5,08	0,0	105,88	0,06	0,001	0,001	0,57	-	-	-	-
	лук репчатый 24		0,45	0,0	2,58	11,67	0,012	0,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	масло растительное 11		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
1	Бутерброд с маслом	25												
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,00	7,03	122,8	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		60,62	49,7	139,775	1191,65	0,587	7,901	0,0233	6,879	55,39	213,42	134,81	40,532
	<u>Ужин 2:</u>													
	Печенье	50	3,70	5,0	38,10	103,80	0,024	-	0,0003	-	6,90	27,00	6	0,63
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Итого:		0,52	3,0	38,96	202,80	0,024	-	0,0003	_	6,90	27,00	6	0,63
	ИТОГО:		130,17	133,18	490,517	3699,13	1,6339	90,6013	1,5251	16,193	614,804	1380,27	640,91	69,397

День: вторник

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
рецеп та	наименование блюда	порци и					B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
333	Макароны с сыром	150												
	макароны 35		4,16	0,36	30,08	132,8	0,059	-	-	0,735	6,65	40,60	26,6	0,56
	сыр 17		5,36	5,46	0,0	77,20	0,005	0,48	0,07	0,052	170	102	9,35	0,119
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	сосиска жареная 100		12,3	34,1	1,9	365	0,25	-	-	-	-	-	-	-
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,0001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	-	-	-	-	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Пшеничный хлеб	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,0001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
	Итого:		17,04	63,40	54,46	907	0,338	0,48	0,0701	1,077	180,1	152,35	38,05	0,839
124	Обед: Щи с свежей капустой, сметаной	250												
	капуста белокочанная 63		0,98	0,0	3,01	15,68	0,063	18,9	0,19	-	30,24	19,53	10,08	0,378
	картофель 40		0,56	0,0	5,52	23,24	0,036	6	0,008	0,04	4	23,20	9,2	0,36
	морковь 15		0,20	0,01	1,18	8,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096

	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	курица 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,60	6	0,8	2
79	Икра овощная закусочная	100	6,5	8,0	9,7	102								
	свекла 53		0,84	0,0	1,08	23,04	0,011	5,3	0,0053	0,074	19,61	22,79	11,66	0,742
	морковь 52		0,50	0,0	2,80	13,20	0,031	2,6	4,68	0,31	14,04	28,60	19,76	0,364
	лук репчатый 23		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	2,3	-	0,046	7,13	13,34	3,22	0,184
	масло раст. 5		0,0	5,45	0,0	44,45								
718	Пельмени с мясом, маслом	200												
	мука 70		7,42	0,91	51,24	230,30	-	-	-	-	22,4	128,8	51,1	2,73
	яйцо ½ яйца		0,09	0,08	0,02	1,82	0,003	-	0,01	-	2,20	7,68	0,48	0,1
	вода 260													
	говядина 80		11,28	3,92	0,0	80,64	0,048	0,0008	0,0008	0,46				
	лук репчатый10		0,30	0,0	1,72	7,74	0,005	1	-	0,02	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло слив. 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,0	12,9	54,72	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,80	0,44
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,27	-	-	3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		41,39	35,33	169,24 5	1102,15	0,54	44,8358	6,2881	4,474	193,43	538,91	190,66	13,445
	Полдник:													
672	Гренки с яйцом со сгущенным молоком	100												
	хлеб пшеничный 50		4,15	0,65	24,05	113,50	0,06	-	0,05	0,98	1	32,50	7	0,55
	яйцо 1/7		0,09	0,08	0,02	1,82	0,005	-	0,02	0,14	3,85	13,44	0,84	0,175
	молоко 1,5		0,02	0,03	0,02	1,2	-	-	0,0004	-	1,8	1,35	0,21	0,015
	caxap 4		0,0	0,0	4,44	18,20								
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	масло раст. 5		0,0	45,45	0,0	44,45								

	сгущенное молоко 20		0,56	0,64	0,94	11,6	0,012	0,2	0,008	-	61,4	43,8	6,8	0,04
693	Какао с молоком	200												
	какао порошок 2													
	молоко свежее 200		5,60	6,4	9,4	116	0,04	3,0	0,050	0,90	240	180	28	0,2
	caxap 10		0,0	0,0	9,0	37,4								
	Итого:		10,45	16,465	38,55	228,17	0,117	3,2	0,1284	2,02	308,05	271,09	42,85	0,98
	Ужин:													
535	Капуста жареная	100												
	капуста белокочанная 166		2,24	0,0	6,98	35,84	0,166	199,2	0,50	1,66	79,66	51,46	26,56	0,996
	масло сливочное 4		0,03	4,12	0,045	37,4								
	томат пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	морковь 3		0,05	0,0	1,58	1,32	0,002	0,15	0,27	0,18	0,81	1,65	1,14	0,21
	лук репчатый 5		0,75	0,0	0,43	15,43								
	мука 2		0,1	0,13	0,7	32,2	0,003	0,5	-	0,002	1,55	2,9	0,7	0,04
	caxap 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
520	Картофельное пюре с маслом	200												
	картофель 220		29,4	0,0	30,36	122,01	0,198	33	0,044	0,22	22	127,6	50,6	1,98
	молоко св. 15		0,28	0,32	0,47	11,6	0,006	0,22	0,004	0,13	18	13,50	2,10	0,015
	масло слив. 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
454	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски	145	12,8	23,9	11,1	310								
	мясо говядина 38		5,84	1,96	0,0	40,32	0,023	0,004	0,0004	0,034				
	свинина 6		1,41	0,49	0,0	10,08	0,004	-	-					
	картофель 10		0,14	0,0	1,38	5,81	0,0002	2	0,002	0,0001	1	5,8	2,3	0,09
	лук репчатый 6		0,15	0,0	0,86	387	0,003	0,5	-	0,002	1,55	2,9	0,7	6,04
	яйцо 1/16 шт.		0,08	0,08	0,004	0,98	0,01	-	0,04	0,32	8,80	30,72	8,80	0,4
	сухари 5		0,23	0,03	2,45	10,20	0,006							
	масло раст. 9		0,0	9,99	0,0	89,90								

1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб 20		1,66	0,26	9,62	45,40	0,032	-	0,0002	0,392	7	2,8	9,4	0,22
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	Хлеб	80	6,64	1,04	38,48	181,60	0,032	-	0,2	0,392	28	11,2	11,2	0,88
	Яйцо вареное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,035	-	0,125	1	55	192	12	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		57,63	56,41	115,16 9	1023,1	0,5202	23,5574	1,1856	4,3303	223,37	278	122,5	13,877
	<u>Ужин 2:</u>													
	Вафли	30	2,2	3,0	22,86	121,80	0,024	-	-	-	8,70	27,00	6	0,63
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Яблоко	300	0,020	0,0	30,60	123,20	0,03	30	0,06	-	48	33	27	6,60
	Итого:		3,5	3,0	69,56	311,0	0,024	30	0,06	-	56,70	60	33	13,23
	ИТОГО:		130,91	131,50	446,74	3698,12	1,5692	90,574	773,22	11,901	961,65	1300,3	430,06	16,765
				5	9					3		5		

День: среда Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)		Минер	альные і	вещества	а (мг)
рецеп	наименование	порци					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
та	блюда Завтрак:	И												
161	Суп молочный с пшеном	250												
	молоко свежее 250		7	8	11,75	145	0,1	3,75	0,0625	0,225	300	22,5	35	0,25
	пшено 15		2,4	0,58	12,66	66,80					2,10	8,40	3,15	0,105
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	caxap 5		0,0	0,0	4,99	18,7								
337	Яйцо вареное	1 шт.												
	яйцо 50		6,35	5,75	0,35	78,50	0,07	-	0,215	2	55	192	12	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,0001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
	Итого:		27,58	34,73	90,665	782,8	0,241	3,75	0,8761	3,965	375,55	281,4	62,75	2,835
	Обед:													
132	Рассольник ленинградский	250												
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,6	6	0,8	0,02
	картофель 100		1,10	0,0	13,8	58,10	0,009	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	перловка 5		0,46	0,55	3,68	16,20	0,006	_	-	0,185	0,95	5,05	0,7	0,03
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				

	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 10		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	огурец соленый 17		0,12	0,0	0,22	1,40	0,005	1,7	0,01	0,017	3,91	7,14	2,38	0,102
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,015	37,4								
101	Икра кабачковая	50	6,5	8,0	9,7	102	0,015	7,5	0,015	_	7,50	6	4,5	0,2
	Бифштекс рубленный		18,9	56,6	13,3	640								
	говядина 90		12,69	4,41	0,0	90,72	0,054	0,0009	0,0009	0,513				
	молоко свежее 5		0,14	0,16	0,24	2,9	0,002	0,075	0,0012	0,004	6	4,5	0,7	0,005
	масло растит. 5		0,00	4,90	0,00	44,95								
511	Рис отварной с маслом													
	крупа рисовая 35		2,8	0,24	30,92	129,20	0,028	-	-	15,75	10	51	18	0,4
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
639	Компот из сухофруктов	200												
	сухофрукты 20		0,32	0,0	12,90	54,72	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,2	1,8	0,44
	caxap 15		0,0	0,0	19,96	74,80								
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,27	-	-	3,3	70,50	235,5	73,50	5,85
	Итого:		42,5	82,35	185,485	1100,54	0,462	27,0109	2,2799	20,093	128,43	390,6	132,76	8,148
	Полдник:													
767	Булочка «Ванильная»	100												
	мука пшеничная 65		7,42	0,91	51,24	230,30	-	-	-	-	11,70	119,6	10,40	0,78
	сахар песок 11		0,0	0,0	9,98	37,4								
	масло сливочное 8		0,06	8,24	0,09	74,8								
	яйцо 1/9		0,63	0,57	0,03	7,85	0,0006	-	0,0225	0,18	17,28	1,08	0,225	
	дрожжи 2													
	ванилин 1,5													

	T		1			1			1	ı		1		1
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,7	116	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		13,71	16,12	71,04	466,35	0,0806	3	0,0725	0,36	268,38	300,68	38,625	0,98
	Ужин:													
102	Салат дальневосточный с морской капусты (консервы)	50	6,5	8,0	9,7	102	0,02	1	0,075	-	2	27,5	85	8
520	Картофельное пюре с маслом	200												
	картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
377	Рыба жареная	100												
	рыба свежая 110		12,76	0,33	0,0	55,00	0,099	1,1	-	1,012	71,50	286	44	1,21
	мука 5		5,03	0,06	3,66	6,45					1,6	9,20	3,65	0,195
	масло растительное 12		0,0	9,99	0,0	89,90								
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	,9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		44,54	40,52	122,445	986,95	0,551	32,55	0,1248	4,175	161,55	183,2	203,85	12,875
	<u>Ужин 2:</u>													
	Яблоко свежее	250	0,75	0,0	25,50	103,5	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
	Печенье	50	3,70	5,0	38,10	203,0	-	-	0,001	-	14,5	45	10	1,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58			_					
	Итого:		4,65	5,0	78,6	364,5	-	-	0,51	-	40	72,50	32,50	6,60
	ИТОГО:		132,98	134,72	499,235	3720,14	1,3346	90,3109	886,33	15,533	974,51	1228,3 8	470,48 5	15,175

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	веществ	а (мг)
рецепта	наименование	порции					B1	С	A	Е	Ca	P	Ma	Fe
	блюда						DI		A	E	Ca	Г	Mg	ге
	Завтрак:													
340	Омлет	110	10,0	16,7	1,9	199								
	яйцо 2 шт.		12,7	11,5	0,70	157,00	0,0014	-	0,005	0,14	89,1	214,50	15,4	2,53
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
101	Икра кабачковая	50	6,50	8,00	9,7	102	0,015	7,5	0,015	-	7,5	6	4,5	0,2
3	Бутерброд с	35												
	сыром													
	сыр 16		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
	масло		0,03	4,12	0,045	37,4								
	сливочное 5													
	хлеб		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	пшеничный 15													
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб	85	6,64	1,04	38,48	180,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
	пшеничный													
	Итого:		37,2	42,2	74,58	776,2	0,1026	8,398	0,6495	1,9566	311,05	402	45,5	3,852
	Обед:													
139	Суп	250												
	гороховый с													
	курицей					40.5	0.0105	1007	0.012:	0.0.5		20.01	1 - 11	0.100
	картофель 67		0,98	0,0	9,66	40,67	0,0603	10,05	0,0134	0,067	6,7	38,86	15,41	0,603
	горох 20		4,6	0,32	11,54	64,60	0,05	2,84	0,007	0,1	17,80	45,20	17,60	1,4
	лук репчатый		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096

	12													
	морковь 13		0,20	0,0	1,18	5,28	0,0078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,15	4,94	0,091
	масло		0,03	4,12	0,045	37,4								
	сливочное 5													
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-	-	-	-	-
78	Икра	100												
	свекольная		1.40	0.0	1.0	20.40	0.102	0.6	0.006	0.1244				
	свекла свежая 96		1,40	0,0	1,8	38,40	0,192	9,6	0,096	0,1344				
	лук репчатый 21		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	2	-	0,04	6,51	11,55	7,98	0,168
	томатное пюре 28		1,08	0,0	3,54	18,90								
	caxap 1,2		0,001	0,001	1,105	4,18								
520	Картофельное	200												
	пюре с													
	маслом													
	картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
430	Печень жареная с луком	155	25,7	14,5	4,5	254								
	печень говяжья 86		14,58	2,61	0,0	81,99	0,258	28,38	2,967	1,1008				
	мука пшеничная 3		0,04	0,004	0,22	0,33					0,36	1,72	0,32	0,024
	масло растительное 3		0,0	9,99	0,0	89,90								
	лук репчатый 20		0,3	0,0	1,72	7,74	0,01	2	-	0,04	6,51	11,55	7,98	0,168
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,1	67								
	аскорбиновая кислота							25						

	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,270	-		3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		64,531	40,305	160,245	1247	1,0911	87,17	4,3359	5,1112	171,61	501,49	179,61	10,23
	Полдник:													
790	Булочка «Новинка»	60												
	мука пшеничная 34		4,24	0,52	29,28	131,60					6,12	29,24	5,44	0,408
	caxap 5		0,0	0,0	4,99	18,7								
	дрожжи 1,6													
	яйцо 1/9		1,27	1,15	0,07	15,70	0,0049	-	0,0225	0,18	4,95	17,28	1,08	0,225
	морковь свежая 6		0,10	0,0	0,56	2,64	0,0036	0,3	0,54	0,036	1,62	3,23	2,28	0,042
	масло растительное 2		0,0	0,9	0,0	9,9								
648	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100												
	кисель из концентрата 0,12		0	3,0	31	150								
	caxap 8		0,0	0,0	9,98	37,4								
	Итого:		5,61	5,57	75,88	365,94	0,0085	0,3	0,5625	0,216	12,69	49,75	8,8	0,675
	Ужин:													
214	Капуста тушеная	125	3,8	9,7	8,3	137								
	капуста свежая 178		2,38	0,0	5,44	37,2	0,534	53,4	-	-	85,44	55,18	28,48	1,068
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	томат-пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	морковь 3		0,3	0,0	0,48	0,79	0,0025	-	0,00112	0,09	0,81	1,65	1,14	0,021
	лук репчатый		0,6	0,0	0,48	1,58	0,003	0,6	-	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048

	6													
	мука пшеничная 2		0,21	0,03	1,46	6,58								
	caxap 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
508	Каша	100	4,3	6,9	24,8	183								
	пшенная с													
	маслом													
	пшено 96		12,0	2,90	63,30	334,10					14,92	51	21	0,7
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
497	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132								
	говядина 80		11,28	3,92	0,0	80,64	0,048	0,0008	0,0008	0,456				
	масло растительное 4		0,0	4,45	0,0	44,45								
	лук репчатый 12		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томат-пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	мука пшеничная 3		0,21	0,03	1,46	6,58					0,36	1,72	0,32	0,024
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	120	9,96	1,56	57,72	272,40	0,192	-	0,0012	2,352	42	189,6	56,40	4,68
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		65,03	59,47	229,115	1049,09	1,0095	55,2008	0,00411	3,224	152,56	318,74	111,96	6,797
	<u>Ужин 2:</u>													
2	Бутерброд с повидлом	40												
	повидло 30		0,09	0,0	13,84	78,00								
	масло		0,03	4,12	0,045	37,4								

	сливочное 5													
	хлеб		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	пшеничный 15													
697	Молоко	200	5,9	6,6	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	кипяченое													
	Итого:		10,91	17,72	30,985	360,4	0,104	-	0,006	0,47	243,45	189,75	30,10	0,18
	ИТОГО:		130,28	131,265	497,82	3707,94	1,3157	90,0688	5,55801	10,5078	891,35	1261,73	375,97	21,05965

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витамин	ны (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
рецепта	наименование блюда	порции					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
315	Запеканка рисовая с творогом со сметанным соусом	260												
	крупа рисовая 38		2,80	0,24	30,92	129,20	0,0248	-	-	0,171	15,20	124,64	44,08	0,798
	творог 50		6,0	4,2	0,36	102,2	0,084	0,86	0,106	0,6292	84,21	20,08	10,12	0,222
	яйцо 1/8 шт.		1,27	1,15	0,07	15,70	0,0056	_	0,02	0,16	33,292	44,66	4,669	0,0812
	caxap 8		0,0	0,0	9,98	37,40	0,07	-	0,25	2	27,5	9,6	6	1,25
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сухари пшеничные 3		0,28	0,04	1,60	756	0,0065	-	0,0	-	1	7,9	0,7	1,195
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
693	Какао с молоком	200	0,2	0,0	15,0	58								
	молоко 200		5,6	6,4	9,40	116	0,08	3	0,05	0,18	240	190	28	0,2
	caxap 10		0,0	0,0	9,98	37,40								
	какао 2													
	Итого:		27,68	33,44	88,99 5	871,46	0,3569	3,885	0,473	4,8802	423,95	485,38	201,06	4,7362
	Обед:													
144	Борщ с картофелем, курицей, сметаной	250												
	свекла 51		0,70	0,0	0,90	19,20	0,010	5,10	0,005	0,0714	18,87	21,93	21,93	11,22
	картофель 67		0,98	0,0	9,66	40,67	0,0603	10,05	0,0134	0,067	6,7	38,86	15,41	0,603

	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	caxap 2		0,002	0,002	1,107	4,20								
	курица 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-	4,30	3,00	0,40	0,01
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,0015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
17	Соленые огурцы с луком, маслом	100	12,9	2,4	7,9	104								
	огурец соленый 101		0,06	0,0	0,11	0,70	0,303	10,10	0,0606	0,101	23,23	42,42	14,14	0,606
	лук репчатый 18		0,30	0,0	1,72	7,74	0,009	1,8	-	0,036	6,20	11,60	2,80	0,16
	масло растительное 5		0,0	4,995	0,0	44,95								
725	Вареники с картошкой, маслом	200												
	мука 69		7,42	0,91	51,24	230,30	-	-	-	-	16,56	79,35	30,36	1,449
	яйцо 1/3 шт.		2,116	1,916	0,116	26,06	0,021	-	0,075	0,06	1,65	5,76	0,36	0,075
	свежее молоко 24		0,84	0,96	1,41	17,4	0,084	0,36	0,006	0,216	28,8	21,6	3,36	0,024
	caxap 2		0,0	0,0	499	1,8								
	картофель 120		1,68	0,0	16,56	69,72	0,108	18	0,024	0,12	12,00	69,6	7,60	1,08
	лук репчатый 3		0,05	0,0	0,286	1,29	0,015	0,3	-	0,006	0,006	0,93	1,71	0,42
	масло растительное 4		0,0	4,995	0	44,95								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,1	67								
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,27	-	-	3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		26,668	25,63 8	187,1 19	1110,51	0,9318	47,685	2,1594	4,0914	200,88	375,76	175,99	6,1708
	Полдник:													
11	Горячий бутерброд с колбасой, сыром	100												
	сыр 11		2,68	2,73	0,0	36,10	0,0033	0,308	0,0429	0,0341	110	66	6,05	0,077
	колбаса вареная 50		6,15	15,45	1,05	168	0,462	-	0,0021	0,063				

	хлеб пшеничный 50		4,15	0,65	24,05	113,50	0,048	_	0,0003	0,588	6	19,50	4,20	0,33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		13,18	18,83	40,1	375,6	0,5133	0,308	0,0453	0,6851	116	85,5	10,25	0,407
	Ужин:		,	,	10,1	,.	0,000	3,2 3 3	, , , , , ,	0,000		00,0		3,101
612	Маринад овощной с томатом	100												
	морковь 43		0,28	0,0	1,28	6,4	0,0258	2,15	3,87	0,258	8,99	16,82	4,06	0,232
	лук репчатый 29		0,45	0,0	2,58	11,67	0,0145	2,9	-	0,58	8,99	16,82	4,06	0,232
	томатное пюре 3		0,12	0,0	0,15	0,86								
	масло растительное 10		0,0	9,99	0,0	89,90								
	caxap 3		0,0	0,0	3,326	12,46								
443	Плов с мясом	180	, ,	,	·	· ·								
	говядина 107		15,51	5,39	0,0	110,88	0,0642	0,0642	0,0010	0,6099				
	крупа рисовая 44		2,88	0,26	36,92	130,20	0,0272	-	_	0,153	13,60	111,52	39,44	71,4
	масло сливочное 5		0,03	4,125	0,045	37,4								
	морковь 20		0,20	0,0	0,112	5,28	0,012	1	1,8	0,12	5,4	11	7,6	0,14
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	8,715	1,365	50,50 5	238,35	16,8	-	0,0010	2,058	21,00	68,25	14,70	1,155
	Итого:		33,605	36,37	118,4 83	904,5	17,1999	6,1142	12,673	2,621	61,43	233,34	71,96	7,3319
	Ужин 2:													
769	Булка домашняя	100												
	мука 67		7,42	0,91	51,24	230,30					16,56	79,35	30,36	1,449
	caxap 14		0,0	0,0	19,96	74,80								
	масло сливочное 14		0,015	0,09	12,37	112,2								
	яйцо 1/3		2,116	1,916	0,116	26,16	0,0021	-	0,075	0,06	1,65	5,76	0,36	0,075
	дрожжи 2													

697	Кипяченое молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	190	28	0,2
	Итого:		15,451	9,716	93,58	566,16	0,0821	3	0,125	0,24	241,65	195,76	28,36	0,275
					6									
	ИТОГО		130,58	133,9	499,3	3716,23	1,5084	90,877	897,57	13,517	1043,9	1376,2	407,62	18,920
			4	94	83			2		7	16	4	9	9

День: суббота Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рецепт а	наименование блюда	порции					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
161	Суп молочный с геркулесом	250												
	молоко 250		7	8	11,75	145	0,1	3,75	0,0625	0,225	300	225	35	0,25
	геркулесовая крупа 15		1,785	0,87	9,81	51,75	0,405	-	-	-	2,85	10,50	4,35	0,12
	масло сливочное 2		0,03	1,65	0,018	14,96								
	caxap 3		0,0	0,0	3,326	12,46								
337	Яйцо вареное	1 шт.	10,2	9,2	0,6	126	0,07	-	0,25	2	27,5	96	6	1,25
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		30,815	36	87,074	786,57	0,646	3,75	0,3145	3,965	348,8	390	152,45	2,6
	Обед:													
134	Суп крестьянский	250												
	капуста свежая 38		0,56	0,0	1,72	8,96	0,076	11,40	-	-	18,24	11,78	6,08	2,28

	картофель 33		0,56	0,0	5,52	23,24	0,0297	4,95	0,0066	0,033	3,3	19,14	7,59	29,7
	морковь 13		0,10	0	0,56	2,64	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,17	4,9	0,094
	лук репчатый 12		0,12	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло растительное 5		0,0	4,99	0,0	44,95								
	курица 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
	пшено 20		2,4	0,58	12,66	66,80	0,124	-	0,004	0,52	2,80	11,20	4,2	0,14
	сметана 5		10,5	1,0	0,15	10,2	0,015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
536	Свекла тушеная	100												
	свекла 113		1,54	0,0	1,98	42,24	0,0226	11,3	0,0113	0,1582	41,81	48,59	24,86	1,582
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,40								
	caxap 1		0,001	0,001	0,92	3,48								
377	Рыба жареная	100												
	горбуша 110		14,35	5,35	0,0	138	0,033	1,72	-	1,02	203,50	253	61,6	0,99
	мука пшеничная 6		5,03	0,65	1,464	3					1,92	11,04	4,38	0,234
	масло растительное 6		0,0	5,99	0,0	56,94								
297	Гречневая каша с маслом	180	5,6	7,2	27,5	202								
	гречневая крупа 68		8,82	1,82	47,60	230,30	0,2544	-	0,0048	3,192	9,60	143,52	96	3,216
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,40								
648	Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактов	200	5,6	7,2	27,5	202								
	аскорбиновая кислота							25						

	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,27	-	-	3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		66,741	45,641	207,034	1146,92	0,9437	31,245	1,2767	7,3052	363,2	777,87	285,19	44,192
354	Полдник: Вареники ленивые с творогом	113												
	творог 84		11,2	14,4	1,04	180,8	0,042	0,42	0,084	0,3192	137,76	184,8	19,32	0,336
	мука пшеничная 12		1,06	0,13	7,32	32,90					3,84	22,08	8,76	0,468
	яйцо 1/12		10,16	9,20	0,56	125,60	0,525	-	0,1875	1,5	55	192	12	2,5
	caxap 6		0,0	0,0	5,98	22,44								
	сметана 13		0,28	2,67	0,31	99,73	0,00039	0,065	0,0117	-	11,18	7,8	1,04	0,026
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,40								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		22,93	30,53	30,66	445,68	0,56739	1,01	0,2832	1,8192	207,78	406,68	41,12	3,33
	<u>Ужин:</u>													
541	Рагу овощное	200												
	картофель 100		1,40	0,0	13,8	58,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	морковь 40		0,40	0,0	2,24	10,56	0,024	2	3,6	0,24	10,80	22	15,20	0,28
	лук репчатый 20		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	0,2	-	0,04	6,20	11,60	2,80	0,16
	капуста белокочанная 50		0,70	0,0	2,15	11,20	0,01	15	-	-	24	15,5	8	0,3
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,40								
452	Котлета мясная	100												
	говядина 80		11,28	3,92	0,0	80,64	0,048	0,0008	0,456					
	хлеб пшеничный 8		0,83	0,13	4,81	22,10	0,00128	-	0,0	0,1568	1,60	5,20	1,12	0,088
	сухари 5		0,0	4,95	0,0	44,95	0,0065	-	0,0	-	1	7,9	0,7	1,195
	масло растительное 8		0,0	7,99	0,0	71,92								
1	Бутерброд с маслом	25												

	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,03	74,8								
	Хлеб пшеничный	120	9,96	1,56	57,72	272,40	0,192	-	0,012	2,352	24	78	16,80	0,22
	Итого:		29,83	37,92	90,22	925,81	0,40578	32,2008	4,089	3,1788	81,05	207,95	69,72	3,303
	Ужин 2:													
6	Хлеб с отварной колбасой	57												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	колбаса 42		5,64	1,96	0,0	40,32	0,0924	-	0,042	0,126				
	карамель	50	0,05	0,05	46,05	174,0								
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Итого:		10,87	9,01	69,45	402,32	0,1626	-	0,064	0,479	3,45	9,75	2,10	0,16
	ИТОГО:		129,186	132,101	484,438	3706,49	2,02547	89,1958	802,74	16,7472	1194,2 8	1392,25	550,58	20,985

День: воскресенье Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Номер рецепта	Прием пищи наименование	Масса порции	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные і	вещества	и (мг)
рецепта	блюда	порции												
	Завтрак:						B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
297	Гречневая каша	300												
	с молоком													
	свежее молоко 250		7	8	11,75	145	0,1	3,75	0,0625	0,225	300	225	35	0,25
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	caxap 10		0,0	0,0	9,98	37,40								
	крупа гречневая 30		3,78	0,78	20,40	98,70	0,159	-	0,003	1,995				
1	Бутерброд с маслом сыром	37												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	сыр 16		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,0	48,75	105	0,82
	Итого:		27,97	34,65	103,45	832,1	0,578	4,198	0,6875	4,0096	478,45	379,5	150,9	1,342
	Обед:													

137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250												
	картофель 133		1,82	0,0	17,94	75,53	0,1206	20,10	0,0268	0,134	13,4	77,72	30,82	1,206
	морковь 13		0,13	0,0	0,61	3,38	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,17	4,94	0,091
	лук репчатый 22		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	2	-	0,04	6,51	11,55	7,98	0,168
	томат-пюре 3		0,13	0,0	0,354	189								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	мясо говядина 30		4,23	1,47	0,0	30,24	0,018	0,0003	0,0003	0,171	-	-	-	-
	яйцо 1/10		1,27	1,15	0,07	15,70	0,007	-	0,025	0,2				
18	Салат из лука с маслом	100												
	лук 101		0,90	0,0	3,10	16,00	0,05	11	-	0,2	32	59	15	1,01
	масло растительное 2		0,0	0,20	0,0	89,9								
217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	280												
	картофель 150		1,54	0,0	20,70	87,15	0,135	22,50	0,03	0,15	15	87,00	34,5	1,35
	морковь 15		0,015	0,0	0,84	3,96	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,17	4,94	0,091
	лук репчатый 20		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	2	-	0,04	6,51	11,55	7,98	0,168
	томат-пюре 6		0,30	0,0	1,10	6,20								
	масло сливочное 10		0,06	8,25	0,09	74,8								
	мясо говяд. 80		11,28	3,92	0,0	80,64	0,048	0,0008	0,456	1	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321,5	0,27	-	-	3,3	79,50	235,5	73,50	5,85
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	61	67	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,80	0,44
	аскорбиновая кислота							25						
	Итого:		29,055	20,17	107,194	1126,77	0,8446	59,6811	2,8781	4,501	163,14	498,86	181,46	10,374
	Полдник:													

733	Оладьи со сметанным соусом	85												
	мука 48		5,30	0,65	36,60	164,50					15,36	88,32	35,04	1,872
	яйцо 3/5		0,639	0,57	0,035	7,35	0,035	-	0,0125	0,1	2,75	10,9	0,60	0,125
	caxap 2		0,0	0,0	1,996	7,48								
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,45	37,40								
	масло растительное 8		0,0	9,99	0,0	89,90								
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,030	0,050	0,090	-	8,60	60	0,8	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		6,379	17,33	54,381	385,03	0,065	0,050	0,1025	0,1	26,71	159,22	36,44	2,017
	Ужин:													
516	Рожки отварные с маслом	180												
	рожки 60		6,24	0,54	45,12	199,20	0,088	-	-	0,91	7,62	35	31	0,66
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	Огурец соленый	100	0,60	0,0	1,10	7,00	0,03	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6
374	Рыба тушеная в томатном соусе	150	11,7	6,5	5,6	130								
	горбуша 130		22,16	6,36	0,0	188	0,033	1,72	-	1,22	263,50	258	64,6	1,99
	морковь 23		0,20	0,0	1,12	5,28	0,012	2,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	лук репчатый 10		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томат пюре 10		0,36	0,0	1,18	6,30								
	масло растительное 5		0,0	4,99	0,0	44,45								
	caxap 2		0,0	0,0	2,12	3,73								
1	маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								

	Яйцо вареное	1 шт.	10,2	9,2	0,6	126	0,07	-	0,25	2	27,5	96	6	1,25
685	Чай сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб	135	11,62	1,82	67,34	317,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	пшеничный													
	Итого:		66,97	56,9	149,43	903,83	0,391	15,32	1,2225	7,038	343,2	464,38	138,64	5,428
	<u>Ужин 2:</u>													
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,5	101,24	0,025	25	0,05	1	40	27,5	22,50	5,50
	Печенье	50	3,70	5,0	38,1	203,00	0,04	-	0,0005	-	14,50	45,0	10	1,05
	Молоко кип.	200	5,40	6,4	9,4	116	0,1	3,75	0,0025	0,225	300	225	35	0,25
	Итого:		6,95	11,45	73,0	420,24	0,140	28,75	0,053	0,225	354,5	297,5	67,5	6,80
	ИТОГО:		125,274	126,9	465,0	3697,97	1,7286	90,00	361,44	15,599	964,03	1237,45	515,14	23299

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	к/кал		Витамин	ы (мг)		Мине	еральные	вещества	а (мг)
рецепта	наименование блюда	порции					B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
311	Пшеничная молочная каша	250												
	пшеничная крупа 30		3,6	0,87	18,99	100,20	0,186	-	0,006	0,78	12,00	82,80	18,00	1,41
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	молоко свежее 200		5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	caxap 5		0,0	0,0	9,98	30,25	0,07	-	0,25	2	27,5	9,6	6	1,25
1	Бутерброд с маслом	35	1,3	8,2	6,9	108								
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	мало сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
	Итого:		22,63	36,2 8	106,6 85	835,25	0,454	3	0,309	6,15	312,9 5	409,65	264,1	4,66
	Обед:													
124	Щи со свежей капустой, сметаной	250												
	капуста белокочанная 63		0,49	0,0	2,24	11,2	0,063	18,9	0,19	-	30,24	19,53	10,08	0,378
	картофель 40		0,56	0,0	5,52	23,24	0,036	6	0,008	0,04	4	23,20	9,2	0,36
	морковь 13		0,0	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								

	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,0015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
545	Икра кабачковая консервированная	50	2,7	4,5	12,2	47	0,015	7,5	0,015	-	7,5	6	4,5	0,2
476	Суфле из печени с овощами	140												
	печень 122		19,44	3,48	0,0	109,32	6,15	30,75	14,94		11,07	386,22	22,14	8,487
	яйцо 1 шт.		10,27	9,2	0,6	126	0,07	-	0,25	2	27,5	96	6	1,25
	масло сливочное 10		0,06	8,26	0,90	75,00								
	морковь 10		0,10	0,0	0,56	2,64	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 10		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
297	Каша рисовая рассыпчатая	180	2,2	6,8	33,7	203	0,016	-	-	0,090	1,6	30,0	10,0	0,20
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	61	67	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,8	0,44
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,5	235,50	73,50	5,85
	Итого:		42,94	32,4	169,2 9	1140,15	0,6411	68,325	16,58 3	4,792	163,7 2	801,08	153,5 6	16,70 8
	Полдник:													
738	Пирожки с повидлом	100												
	мука 53		5,85	0,90	35,40	164,00					16,96	77,52	38,69	2,067
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	яйцо 1/3		1,27	1,15	0,07	15,70	0,006	0,02	-	1	5,5	19,2	1,2	0,25
	повидло 25		0,12	0,0	20,61	78,00								
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		13,17	12,9 8	66,02 5	418,1	0,086	0,32	0,05	1,18	262,4 6	276,72	67,89	2,517
	Ужин:													
394	Свекла отварная с маслом, луком	120												
	свекла 130		1,82	0,0	2,34	49,32	0,026	13	0,013	0,182	48,10	55,90	28,60	1,82

	масло растительное 6		0,03	4,13	0,045	37,40								
	лук 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
394	Рыбные тефтели	120												
	горбуша 110		22,16	6,36	0,0	188	0,33	1,72	-	1,22	263,5	268	64,6	1,99
	хлеб пшеничный 7		0,83	0,13	4,81	22,70	0,0112	-	0,0	0,137 2				
	молоко свежее 10		0,28	0,32	0,47	5,8	0,04	10,00	0,001	0,09	12	9,0	1,4	0,01
	лук репчатый 20		0,30	0,0	1,72	7,74	0,012	2,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	мука 5		5,03	0,07	3,16	16,45					1,60	9,20	3,65	0,195
	масло растительное 8		0,0	9,99	0,0	89,90								
520	Картофельное пюре	200												
	картофель 220		3,08	0,0	30,06	127,82	0,198	33	0,044	0,22	22	127,6	50,6	1,98
	свежее молоко 16		0,56	0,64	0,94	11,6	0,006	0,20	0,004	0,13	18	13,5	2,10	0,015
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	1	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		39,58	41,0 1	98,18	956,67	0,7002	61,62	0,06	3,791	394,8 1	562,58	263,0 9	8,098
	<u>Ужин 2:</u>													
	Вафли	40	2,96	4,0	30,48	172,40	0,032	-	-	-	11,60	36,0	8,0	0,84
685	Чай с сахаром		0,2	0,0	15,0	58								
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,5	101,24	0,025	25	0,05	-	40	27,5	22,50	5,50
	Итого:		3,91	4,0	70,98	340,64	0,57	25	0,05		51,60	63,5	30,50	6,34
	ИТОГО:		128,7 1	132, 12	485,1 7	3691,8	2,0653	90,94	470,0 2	10,89 2	1185, 54	1236,8 1	427,1 4	22,32 3

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	к/кал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещести	ва (мг)
рецепта	наименование блюда	порции					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
161	Рисовая молочная	250												
	каша													
	молоко 200		7	8	11,75	145	0,1	3,75	0,062	0,225	300	225	35	0,25
	рисовая крупа 20		3,6	0,87	18,99	100,20	0,186	-	0,006	0,78	12,0	82,90	18,00	1,41
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	caxap 5		0,0	0,0	45,45	18,20								
2	Бутерброд с повидлом	40	1,3	8,2	6,9	118								
	хлеб пшеничный15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	повидло 20													
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	7,47	1,17	43,29	204,30	0,050		0,004	1,51	16,0	50,79	109	0,84
	Итого:		24,53	33,5	148,77	840,5	0,36	3,75	5,073	2,865	331,4 5	368,4 4	164,1	2,66
	Обед:													
148	Суп-лапша домашняя	250												
	мука 30		3,51	0,54	21,24	96,40					5,85	59,8	5,20	0,39
	яйцо 1/10 шт.		1,27	1,15	0.07	15,70	0,0078	0,65	_	1	5,5	19,20	1,2	0,25
	морковь 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	1,17	0,078	3,51	7,15	4,94	0,091
	лук репчатый 12		0,03	4,13	0,045	37,40	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло сливочное 5						,			,	,	,	,	
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					

488	Куры тушеные с овощами	275												
	горошек зеленый 8		0,20	0,0	0,46	32,66	0,02	1,136	0,028	0,04				
	курица 108		13,97	3,63	0,77	172,70	0,756	-	0,075 6	-				
	масло сливочное 10		0,006	8,26	0,090	74,80								
	картофель 200		1,8	0,0	27,6	11,62	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	морковь 20		0,28	0,0	1,18	6,28	0,012	1	1,8	0,12	5,40	11	7,6	0,14
	лук репчатый 12		0,17	0,0	0,88	3,90	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	мука пшеничная 5		0,585	0,09	3,04	16,40					1,6	9,20	3,65	0,195
45	Капуста квашеная с луком	100												
	капуста квашеная 116		1,54	0,0	4,73	17,6	0,0232	11,60	-	-	55,68	35,96	18,56	0,696
	лук зеленый 13		0,09	0,0	0,31	1,60	0,006	1,2		0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	caxap 5		0,0	0,0	45,45	18,20								
	масло растительное 5		0,0	45,45	0,0	45,45								
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	61	67	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,80	0,44
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,5	0,27	-	-	3,3	79,50	235,5 0	73,50	5,85
	Итого:		40,45 1	68,72	246,28 5	1080,45	1,348	49,966	9,148	47,438	166	516,8 9	167,4 9	10,14
	Полдник:													
324	Оладьи манные со сметанным соусом	160												
	манная крупа 40		4,52	0,24	29,32	130,4	0,084	-	-	1,52	0,12	19,38	10,8	0,6
	молоко 80		2,24	2,36	2,76	46,4	0,024	0,90	0,014	0,054	7,2	56	8,4	0,03
	яйцо 1/10		1,27	1,15	0,07	15,70	0,006	-	0,022	0,18	4,95	17,28	1,08	0,225
	caxap 5		0,0	0,0	4,99	18,20								
	масло сливочное 10		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	ı	8,6	6	0,8	0,02

	масло растительное 10		0,0	9,99	0,0	89,90								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		8,47	20,07	52,485	416,4	0,117	0,95	0,025	1,754	20,87	98,66	21,08	0,875
	Ужин:								_					
470	Фрикадельки из говядины паровые	175												
	говядина 51		7,05	2,45	0,0	50,40	0,03	0,01	0,001	0,57				
	хлеб пшеничный 8		0,83	0,13	4,81	22,70	0,0128	-	0,0	0,1566	1,60	12,64	1,12	0,312
	молоко 13		0,28	0,32	0,47	5,8	0,0052	0,52	0,003	0,0117	15,6	11,70	1,82	0,013
	масло сливочное		0,03	4,13	0,045	37,40								
510	Каша пшеничная с маслом	200												
	крупа пшеничная 80		9,8	2,32	50,64	267,20	0,496		0,016	2,04	17,6	78,20	19,20	1,26
	масло сливочное 6		0,03	4,13	0,045	37,40	Í		,	ŕ		•	·	
78	Икра морковная	100												
	морковь свежая 95		1,0	0,0	5,6	26,40	0,57	4,75	8,55	0,57	25,65	52,25	36,1	0,665
	лук репчатый 10		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 3		0,12	0,0	0,39	2,15								
	масло растительное 4		0,0	4,45	0,0	45,45								
	caxap 1,2		0,0	0,0	1,18	12,13								
3	Бутерброд с сыром	35												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сыр 16		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	128	10,79	1,69	6253	295,10	0,2048	-	0,001	2,5088	25,6	83,2	17,92	1,408
	Итого:		40,57	36,21	148,91 5	1000,6	1,352	6,928	9,20	6,2207	253,2 2	350,7	98,34	4,126
	<u>Ужин 2:</u>													

Бутерброд	c 45												
жареной колбас	ой												
хлеб пшеничный	15	1,66	0,26	9,62	45,40	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
колбаса вареная 3	30	4,49	15,19	2,1	222,6	0,110	-	0,005	0,15				
Конфеты шок.	50	6,6	8,5	72,4	39,6					14	47,5	49,5	1,5
Итого:		13,05	23,95	100,22	373,6	0,134	-	0,006	0,44	17,45	57,25	51,6	1,66
ИТОГО:		127,0	132,3	495	3711,55	3,311	89,594	234,5	18,717	988,9	1291,	502,6	19,46
		71	8					22	7	9	94	1	1

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)			Минера	лы (мг)	
рецепт	наименование	порци					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
a	блюда	И												
	Завтрак:													
340	Омлет с сыром	200												
	яйцо – 2 шт.		12,7	11,5	0,70	157,00	0,0014	-	0,005	0,14	89,1	214,50	15,4	2,53
	молоко 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,06	8,25	0,09	74,80								
	сыр 16,5		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
1	Хлеб с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,006	8,26	0,090	74,80								
	Помидор свежий	100	0,30	0,0	2,9	12,70	0,06	25	1	0,4	14	26	20	0,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,0	48,75	105	0,82
	Итого:		31,006	42,47	65,97	775,5	0,1476	25,898	1,6345	2,3566	317,5 5	42,2	155,5	4,552
	Обед:													
131	Рассольник домашний со	250												
	сметаной													
	капуста свежая 25		0,35	0,0	1,075	5,6	0,005	7,5	-	-	12	7,75	4	0,15
	картофель 100		1,40	0,0	13,8	58,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	морковь 13		0,13	0,0	0,728	0,432	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,77	4,94	0,091
	лук репчатый 12		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096

	огурец соленый 17		0,12	0,0	0,22	1,40	0,0051	1,7	0,01	0,017	3,91	7,14	2,38	0,102
	Масло сливочное 5		0,03	4,125	0,045	37,40								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	_	0,035	-				
614	Маринад овощной со свеклы	100		,										
	свекла 51		0,714	0,0	0,918	19,584	0,010	5,10	0,005	0,0714	18,87	21,93	11,22	7,14
	морковь 25		0,25	0,0	1,4	6,6	0,015	1,25	2,25	0,15	6,75	13,75	7	0,175
	лук репчатый 23		0,345	0,0	1,978	8,901	0,0115	0,30	-	0,046	7,13	13,34	3,22	0,184
	масло растительное 10		0,0	9,99	0,0	89,90								
	томатное пюре 10		0,06	8,25	0,09	74,80								
	крахмал картофельный 1		0,1	0,0	0,1	0,58								
	caxap 2		0,0	0,0	1,996	7,48								
508	Каша гречневая с маслом	180												
	гречка 60		7,56	1,56	40,8	197,4	0,3816	-	0,0072	4,788	14,4	215,28	144	4,824
	масло сливочное		0,03	4,125	0,045	37,40								
387	Сельдь запеченная в тесте	160												
	сельдь свежая 110		12,54	4,51	0,0	93,50	0,033	2,97	_	1,32	66	308	33,0	1,1
	лук репчатый 7		0,105	0,0	0,602	2,709	0,004	0,07	-	0,013	3,74	3,33	0,86	0,048
	молоко 7		2,8	3,2	4,7	58,0	0,04	1,5	0,025	0,09	120	90	14	0,1
	масло сливочное 5		0,03	4,125	0,045	37,40						10.10		0.200
	мука пшеничная 10		1,06	0,13	7,32	32,90					3,2	18,40	7,30	0,390
	сыр 2,2	150	0,589	0,600	0,0	7,942	0,0007	0,0616	0,009	0,007	22	13,20	1,21	0,0014
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	6,1	67	0,02	0,78	-	0,11	30	97,50	21	1,65
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,5	0,27	-	-	3,3	79,50	235,5	73,50	5,85

	Итого:		44,093	45,733	160,52 2	1103,898	0,9719	32,9816	3,5312	10,757	404,7	1117,8	352,3 1	22,801 4
	Полдник:				_								_	<u> </u>
775	Булочка российская	60												
	мука пшеничная 44		4,664	0,572	32,208	144,76					14,08	80,96	32,12	1,76
	caxap 20		0,0	0,0	19,96	74,80								
	масло сливочное 5		0,05	4,125	0,04	37,40								
	молоко 20		0,56	0,64	0,94	11,6	0,084	0,36	0,006	0,216	28,8	21,6	3,36	0,024
	яйцо 1/10		1,27	1,15	0,07	15,70	0,021	-	0,075	0,06	1,65	5,76	0,36	0,075
	дрожжи 3													
697	Молоко кипяченое	200	5,40	6,4	9,4	116	0,1	3,75	0,0625	0,225	300	225	35	0,25
	Итого:		11,944	12,887	62,618	400,26	0,205	4,11	0,691	0,441	344,5	130,82	70,84	2,109
	Ужин:													
81	Маринованная капуста	100	14,2	7,2	7,7	178								
	капуста свежая 94		1,316	0,0	4,042	21,056	0,02	30	-	-	48	31,0	16	0,6
	масло растительное 2		0,0	1,998	0,0	17,98								
	caxap 4		0,0	0,0	3,992	14,96								
	лимонная кислота 0,3													
443	Плов	180	2,4	6,0	23,8	175								
	говядина 107		1,211	5,243	0,0	107,856	0,0642	0,00107	0,6099					
	крупа рисовая 51		3,57	0,306	39,423	164,73	0,0408	-	-	0,2295	20,4	167,28	59,16	10,71
	масло сливочное 5		0,03	4,125	0,043	37,40								
	лук репчатый 6		0,09	0,0	0,516	2,322	0,006	0,7	-	0,014	1,86	3,33	0,84	0,048
	морковь 10		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	0,5	0,9	0,06	2,7	5,5	3,8	0,07
	томат-пюре 8													
1	Бутерброд с маслом слив.	25												

	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,006	8,26	0,090	74,80								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		39,693	41,952	136,38	1085,774	0,377	31,2010	1,5122	3,2395	103,4	224,61	100,0	10,945
					8			7			1		8	8
	<u>Ужин 2:</u>													
	Печенье	50	3,70	5,0	38,1	203,00	0,04	-	0,0005	ı	14,50	45,0	10	1,05
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,5	103,5	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
	Итого:		4,48	50	79,7	372,5	0,065	25	0,0505	-	54,50	72,50	32,50	6,55
	ИТОГО:		131,216	135,042	505,19	3738,014	1,9615	90,1906	741,94	16,794	1170,	1367,1	611,2	26,958
					8			7		1	22	8	3	2

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Номе	Прием пищи	Macc	Б	Ж	У	к/кал		Витам	ины (мг)		Мине	еральные	вещества	а (мг)
p	наименование блюда	a					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
рецеп		порц												
та		ИИ												
	Завтрак:													
311	Манная молочная	250												
	каша													
	молоко свежее 200		5,6	6,4	9,4	116	0,08	30	0,050	0,18	240	180	28	0,2
	манка 30		3,39	0,21	21,99	97,8	0,042	-	-	0,76	0,06	25,5	5,4	0,5
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	caxap 10		0,0	0,0	9,98	37,4								
3	Бутерброд с сыром	35												
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	сыр 16		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	180,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		28,12	29,35	102,24	863,8	0,1962	30,448	0,672	1,74	418,51	360	54,8	1,792
	Обед:													
110	Борщ с капустой,	250												
	картофелем,													
	сметаной													
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,60	60	0,8	0,02
	свекла 50		0,84	0,0	1,08	23,04	0,011	5,3	0,0053	0,074	18,5	21,5	11	0,7
	капуста свежая 25		0,35	0,01	0,80	5,6	0,005	7,5	-	-	12	7,7	4	0,15
	картофель 27		0,54	0,0	5,50	23,21	0,0291	4,92	0,0062	0,032	3,1	19,12	7,56	2,97

	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 12		0,3	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	caxap 3		0,002	0,002	1,10	4,20								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					
431	Печень по-	100												
	строгановски													
	печень говяжья 89		14,58	2,61	0,0	81,99	0,445	22,25	10,68	-	8,01	279,46	16,2	6,141
	масло сливочное 6													
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,0015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
	мука пшеничная 5		5,03	0,65	1,464	3					1,92	11,04	4,38	0,234
	масло растительное 5													
	томат-пюре 5		0,18	0,0	5,9	3,15								
517	Макароны отварные с маслом	180												
	макароны 60		6,24	0,54	45,12	199,2	0,0885	-	-	1,1025	9,975	60,9	39,9	0,84
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,99	74,8								
101	Икра кабачковая	50	6,50	8,00	9,7	102	0,015	7,5	0,015	-	7,50	6	4,5	0,2
648	Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактов	200	5,6	7,2	27,5	202								
	аскорбиновая							25						
	кислота													
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		56,852	39,85 2	181,42 9	1165,51	0,9181	49,45	12,1455	4,6225	87	746,43	169,6 2	17,316
	Полдник:													
	Яблоко	250	0,75	00	25,50	103,5	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
742	Расстегаи с рыбой	100												
	мука пшеничная 37		4,24	0,52	29,28	131,60					8,88	42,55	16,28	0,777

2				1									
-													
						0,0056	-	0,02	0,16		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		0,0812
<u> </u>		3,48	0,09	0,0	15,00					10,8	67,2	12	0,48
Чай с сахаром	200		·	· ·									
Итого:		9,97	5,89	71,891	361,948	0,0306	25	0,07	0,16	92,972	181,91	32,94 9	1,3382
Ужин:													
Капуста тушеная	100												
капуста белокочанная 125		1,75	0,0	4	20	0,025	37,5	0,375	1,25	60	38,75	20	0,75
масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
морковь 5		0,05	0,0	0,28	1,32	0,003	0,25	0,45	0,03	1,35	2,75	19	0,035
лук репчатый 9		6,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
томатное пюре 10		0,36	0,0	1,18	6,30								
мука пшеничная 1		0,106	0,013	0,732	3,290					0,18	0,86	0,16	0,012
caxap 3		0,0	0,0	2,994	11,22								
Картофельное пюре с маслом	200												
картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
Тефтели из говядины (паровые)	175												
говядина 51		1,05	2,45	0,0	50,40	0,03	0,001	0,001	0,57				
хлеб пшеничный 8		0,83	_	4,81	22,10	0,0128	_	0,0	0,1566	1,60	12,64	1,12	0,312
молоко свежее 13		0,28	0,32	0,47	5,8	0,0052	0,52	0,0032	0,017	15,6	11,70	1,82	0,013
масло сливочное 13		0,03	4,13	0,045	37,40								
Яйцо вареное		6,35	5,75	0,35	78,50	0,035	-	0,125	1	27,50	96	6	1,25
Бутерброд с маслом	25												
хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	Ужин: Капуста тушеная капуста белокочанная 125 масло сливочное 5 морковь 5 лук репчатый 9 томатное пюре 10 мука пшеничная 1 сахар 3 Картофельное пюре с маслом картофель 200 молоко свежее 30 масло сливочное 6 Тефтели из говядины (паровые) говядина 51 хлеб пшеничный 8 молоко свежее 13 масло сливочное 13 Яйцо вареное Бутерброд с маслом	масло сливочное 5 дрожжи 2 яйцо 1/10 сайра консервированная 30 Чай с сахаром Итого: Ужин: Капуста тушеная белокочанная 125 масло сливочное 5 морковь 5 лук репчатый 9 томатное пюре 10 мука пшеничная 1 сахар 3 Картофельное пюре с маслом картофель 200 молоко свежее 30 масло сливочное 6 Тефтели из 175 говядины (паровые) говядина 51 хлеб пшеничный 8 молоко свежее 13 масло сливочное 13 Яйцо вареное Бутерброд с маслом 200	масло сливочное 5 0,03 дрожжи 2 0,0 яйцо 1/10 1,27 сайра 3,48 консервированная 30 200 Чай с сахаром 200 9,97 Ужин:	масло сливочное 5 0,03 4,13 дрожжи 2 0,0 0,0 яйцо 1/10 1,27 1,15 сайра 3,48 0,09 консервированная 30 200 0,2 0,0 Итого: 9,97 5,89 Ужин:	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 дрожжи 2 0,0 0,0 1,996 яйцо 1/10 1,27 1,15 0,07 сайра консервированная 30 3,48 0,09 0,0 Итого: 9,97 5,89 71,891 Ужин: 6 0,02 0,0 15,0 Итого: 9,97 5,89 71,891 Ужин: 7 0,0 4 Капуста тушеная 100 0,0 4 капуста белокочанная 125 0,0 4 0,045 морковь 5 0,03 4,13 0,045 морковь 5 0,05 0,0 0,28 лук репчатый 9 6,15 0,0 0,86 томатное пюре 10 0,36 0,0 1,18 мука пшеничная 1 0,106 0,013 0,732 сахар 3 0,0 0,0 2,994 Картофельное пюре с маслом 280 0,0 27,6 молоко свежее 30 0,84	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 дрожжи 2 0,0 0,0 1,996 0,748 яйпо 1/10 1,27 1,15 0,07 15,70 сайра консервированная 30 3,48 0,09 0,0 15,00 Чай с сахаром 200 0,2 0,0 15,0 58 Итого: 9,97 5,89 71,891 361,948 Ужин: 5 0,0 15,0 58 Капуста тушеная 100 1,75 0,0 4 20 капуста тушеная 100 4,13 0,045 37,40 37,40 37,40 4 20 6,15 0,0 4 20 6,15 0,0 0,28 1,32 3,40 3,41 0,045 37,40 37,40 3,41 3,40 3,41 3,40 3,41 3,42 3,40 3,41 3,29 3,29 3,29 3,29 3,29 3,290 3,29 3,29 3,29 3,29 3,29	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 дрожжи 2 0,0 0,0 1,996 0,748 яйцо 1/10 1,27 1,15 0,07 15,70 0,0056 сайра консервированная 30 3,48 0,09 0,0 15,00 консервированная 30 Чай с сахаром 200 0,2 0,0 15,0 58 Итого: 9,97 5,89 71,891 361,948 0,0306 Ужин: Капуста тушеная 100 капуста белокочанная 125 0,0 4 20 0,025 масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 0,025 морковь 5 0,05 0,0 0,28 1,32 0,003 лук репчатый 9 6,15 0,0 0,86 3,87 0,006 томатное пюре 10 0,36 0,0 1,18 6,30 мук пшеничная 1 0,106 0,013 0,732 3,290 сахар 3 0,0 0,84 0,96 1,41<	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 дрожжи 2 0,0 0,0 1,996 0,748 яйцо 1/10 1,27 1,15 0,07 15,70 0,0056 - сайра консервированная 30 3,48 0,09 0,0 15,00 - Чай с сахаром 200 0,2 0,0 15,0 58 Итого: 9,97 5,89 71,891 361,948 0,0306 25 Ужин: Капуста тушеная 100 4 20 0,025 37,5 масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 0,025 37,5 марковь 5 0,05 0,0 0,28 1,32 0,003 0,25 лук репчатый 9 6,15 0,0 0,86 3,87 0,006 1,2 томатное пюре 10 0,36 0,0 1,18 6,30 6,30 0,0 1,18 6,30 магрофель 200 2,80 0,0 27,6 116,2	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 дрожжи 2 0,0 0,0 1,996 0,748 ийно 1/10 1,27 1,15 0,07 15,70 0,0056 - 0,02 сайра консервированная 30 3,48 0,09 0,0 15,00 58 15,00	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 37,50	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 — дрожжи 2 0,0 0,0 1,996 0,748 — яйцо 1/10 1,27 1,15 0,07 15,70 0,0056 - 0,02 0,16 33,292 сайра консервированная 30 3,48 0,09 0,0 15,00 — 0,07 0,16 92,972 Итого: 9,97 5,89 71,891 361,948 0,0306 25 0,07 0,16 92,972 Ужин: 8 — </td <td>масло сливочнос 5 дрожжи 2 0,03 0,0 4,13 0,04 0,04 0,0 1,996 0,748 0,07 0,748 15,70 0,0056 0,0056 - 0,02 0,16 33,292 33,292 44,66 44,66 сайра консервированная 30 Чай с сахаром 200 0,02 0,0 15,00 0,0 58 0,036 25 0,07 0,16 92,972 181,91 Ужин: Кануста тушеная 100 4 20 0,025 37,5 0,375 1,25 60 38,75 Капуста тушеная 100 4 20 0,025 37,5 0,375 1,25 60 38,75 Капуста тушеная 100 4 20 0,025 37,5 0,375 1,25 60 38,75 Масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 37,40 37,40 37,20 4,96 масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 3,72 0,96 масло сливочное 10 0,36 0,0 1,18 6,30</td> <td>масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 — <</td>	масло сливочнос 5 дрожжи 2 0,03 0,0 4,13 0,04 0,04 0,0 1,996 0,748 0,07 0,748 15,70 0,0056 0,0056 - 0,02 0,16 33,292 33,292 44,66 44,66 сайра консервированная 30 Чай с сахаром 200 0,02 0,0 15,00 0,0 58 0,036 25 0,07 0,16 92,972 181,91 Ужин: Кануста тушеная 100 4 20 0,025 37,5 0,375 1,25 60 38,75 Капуста тушеная 100 4 20 0,025 37,5 0,375 1,25 60 38,75 Капуста тушеная 100 4 20 0,025 37,5 0,375 1,25 60 38,75 Масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 37,40 37,40 37,20 4,96 масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 3,72 0,96 масло сливочное 10 0,36 0,0 1,18 6,30	масло сливочное 5 0,03 4,13 0,045 37,40 — <

	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб	100	8,715	1,365	50,505	238,35	16,8	-	0,00105	2,058	21,00	68,25	14,70	1,155
	Итого:		27,981	32,85 8	102,36 6	883,75	1,7098	19,93	0,87875	4,6226	162,9	294,66	110,7 8	4,363
	<u>Ужин 2:</u>													
551	Гренки с яйцом	80												
	хлеб пшеничный 40		3,32	0,52	19,24	90,80	0,08	-	0,05	0,98	10	34,5	7	0,53
	яйцо 1/10		3,17	2,875	0,17	39,25	0,017	-	0,625	0,5	13,5	48	3	0,625
	масло растительное 10		0,0	9,99	0,0	89,90								
	Колбаса жареная	50	6,15	15,45	1,05	168	0,11	-	0,005	0,15	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		16,02	31,71	35,64	445,95	0,225	-	0,18	2,13	37,5	130,5	13	3,095
	ИТОГО:		132,043	138,66	499,566	3720,958	1,8464	89,398	804,625	15,2751	798,882	1213,5	381,14 9	24,0322

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ины (мг)		Мине	ральные в	вещества	(мг)
рецепта	наименование	порции					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	блюда													
	Завтрак:													
297	Гречневая каша с	300												
	маслом заливная													
	молоком													
	кипяченым													
	гречневая крупа 47		6,30	1,30	34,00	164,50	0,159	-	0,003	1,995	9,40	140,06	94,0	3,14 9
	молоко свежее 247		7	8	11,75	14,5	0,1	37,5	0,0625	0,225	300	225	35	0,25
	caxap 10		0,0	0,0	9,98	37,40								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
337	Яйцо вареное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,10	0,035	-	0,125	1	27,5	26	6	1,25
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 10		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	85	6,60	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,0	48,75	105	0,82
	Итого:		31,24	35,46	102,4	710,3	0,581	37,5	0,1925	4,96	355,35	449,56	242,1	5,62
	Обед:											_		
140	Суп	250										_		
	картофельный с													
	макаронными													
	изделиями													

	картофель 100		1,40	0,0	13,8	58,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	вермишель 10		1,04	0,09	7,52	33,20	0,004	-	0,0	0,21	1,9	8,7	7,6	0,16
	морковь 13		0,13	0,0	0,61	3,38	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,17	4,94	0,09
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,09
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					
224	Рагу из овощей	200												
	картофель 100		1,40	0,0	13,8	68,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	капуста свежая 120		1,68	0,0	5,16	26,88	0,024	36	-	-	57,60	37,20	19,20	0,72
	лук репчатый 17		0,25	0,0	1,462	6,239	0,0085	1,7	-	0,034	527	9,86	2,38	0,13
	морковь 29		0,30	0,0	1,68	7,92	0,174	1,45	2,61	0,174	7,83	15,95	11,02	0,20
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	мука пшеничная 2		0,212	0,026	1,464	2,23					0,32	1,534	0,523	0,03
	томатное пюре 5		0,16	0,0	0,59	3,15								
378	Рыба жареная с луком	130												
	горбуша 140		28,70	10,7	-	216	0,28	0,0014	0,042	-	259	322	78,40	1,26
	мука пшеничная 5		0,53	0,06	6,58						0,64	3,68	1,46	0,07
	масло растительное 8		0,0	9,98	0,0	89,98								
	лук репчатый 36		0,54	0,0	3,096	13,932	0,018	3,60	-	0,072	11,16	20,86	5,04	0,36
	Помидор свежий	100	0,30	0,0	2,90	12,70								
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,50	235,50	13,50	5,85
639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,0	32,86	129,52	0,02	0,78	-	0,11				
	аскорбиновая							25						

	кислота													
	Итого:		52,75	35	171,86	1177,871	1,2217	76,761 4	3,897	4,202	972,18	785,41 4	191,74	4,91
	Полдник:													
358	Сырники со сметанным соусом	130												
	творог 101		12,12	9,09	3,333	142,41	0,0505	0,0050	0,101	0,3838	165,64	222,70	23,23	0,40
	мука 20		2,12	0,26	14,64	65,80								
	яйцо 1/15 шт.		2,54	2,30	0,14	31,40	0,0105	-	0,0375	0,30	8,25	28,80	1,80	0,37 5
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40	0,03	4,13	0,45	37,4				
	caxap 10		0,0	0,0	9,98	37,40								
	сметана 20		0,42	4,0	0,60	40,8	0,006	0,1	0,018	-	0,86	12,00	1,6	0,04
694	Какао с молоком	200	0,2	0,0	15,0	58								
	молоко свежее 200		5,6	6,40	9,4	116	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	caxap 15		0,0	0,0	19,96	74,8			,					
	какао-порошок 2										0,36	13,10	8,50	0,44
	Итого:		23,03	26,18	73,098	598,01	0,177	7,235	0,681	38,263 8	415,11	456,6	63,13	1,89
	Ужин:													
102	Салат дальневосточный с морской капусты (консерв.)	50	6,5	8,0	9,7	102	0,02	1	0,075	-	2	27,5	85	8
429	Колбаса жареная по-ленинградски	60												
	Колбаса вареная 57		8,46	2,94	0,0	60,48	0,1254	-	0,0057	0,171				
	мука 3		0,351	0,005	0,2124	0,984					0,96	5,52	2,19	0,11
	яйцо 1/10 шт.		1,27	1,15	0,07	15,70	0,007	-	0,025	0,20	5,50	19,20	1,20	0,25

	сухари 10		0,83	0,13	4,81	22,70	0,013							
	масло топленое 6		0,04	4,14	0,046	37,42								
511	Рис отварной с маслом	100												
	рис 35		2,45	0,21	27,05	113,05	0,028	-	-	0,1575	3,50	17,85	6,3	0,14
	масло сливочное 6		0,03	4,13	0,045	37,40								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	_	0,01	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		36,711	37,76 5	131,6684	952,334	0,6494	1	0,117	2,7617	27,818 5	87,57	115,69	10,1 4
	<u>Ужин 2:</u>													
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,50	102,50	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
	Карамель	50	0,05	0,0	549,90	174,0								
	Итого:		0,80	0,0	80,49	276,5	0,025	25	0,05	-	40	27,5	22,5	5,50
	ИТОГО:		130,53 1	133,1 05	498,5164	3715,015	2,6541	89,495	493,75	20,188	1210,4 5	1235,7 4	435,16	24,0

День: суббота Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Номе	Прием пищи	Macc	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)		Минер	ральные	веществ	а (мг)
p	наименование	a					B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
рецеп	блюда	порц					Di	C	Λ	L	Ca	1	wig	1.0
та		ИИ												
	Завтрак:													
300	Каша рисовая с	200												
	изюмом (паровая)													
	рисовая крупа 56		4,20	0,36	46,38	193,80	0,028	-	-	0,1575	10	51	18	0,4
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	изюм 26		0,09	0,0	3,06	12,42	0,08	1,65	0,03	0,0175	15,0	11,00	8,50	0,03
	caxap 5		0,0	0,0	4,99	18,7								
3	Бутерброд с	35												
	сыром													
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	сыр 16		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
692	Кофейный	200												
	напиток с													
	молоком													
	кофейный напиток													
	4													
	молоко 200		9,9	6,8	9,9	123	0,08	30	0,050	0,18	240	180	28	0,2
	caxap 10		0,0	0,0	9,98	37,4								
	Хлеб пшеничный	85	6,80	1,09	39,52	181,64	0,050	-	0,002	1,47	15,2	48,77	105,9	0,84
	Итого:		31,34	33,08	121,67	878,36	0,3512	32,098	0,703	2,1646	443,6	396,5	171,3	1,748
											5	2		
	Обед:													

137	Суп с мясными фрикадельками	250												
	картофель 133		1,82	0,0	17,94	63,91	0,005	0,005	0,009	-	8,6	6	0,8	0,02
	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 23		0,45	0,0	2,58	11,67	0,018	2,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	томат-пюре 3		0,16	0,0	5,9	3,15								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	мясо говядина 100		14,1	4,9	0,0	100,8	0,059	0,0009	0,0009	0,516				
	яйцо 2 шт.		12,7	11,50	0,70	157,00	0,0014	-	0,005	0,14	89,1	214,5	15,4	2,53
214	Капуста тушеная	125												
	капуста свежая 178		2,52	0,0	4,80	28,8	0,534	53,4	-	-	85,44	55,18	28,48	1,068
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	томатное пюре 8		0,32	0,0	1,16	6,27								
	морковь 3		0,06	0,0	0,17	1,10	0,0023	ı	0,0112	0,09	0,81	1,65	1,14	0,021
	лук репчатый 6		0,75	0,0	0,43	1,64	1,58	0,003	0,6	-	0,012	1,86	0,84	0,048
	мука пшеничная 2		0,02	0,0026	0,1464	0,656					0,36	1,72	0,32	0,024
	caxap 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
520	Картофельное пюре	200												
	картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
390	Котлета рыбная любительская	80												
	треска 72		9,28	0,24	0,0	40,00	0,099	1,0	-	1,012	44	308	55	1,87
	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	хлеб пшеничный 4		0,03	4,12	0,045	37,4	0,016	-	0,0	0,1372				
	лук репчатый 5		0,75	0,0	0,43	1,63	0,003	0,6	-	0,012	1,96	2,33	0,584	0,048
	яйцо 1/8 шт.		2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	-	0,04	0,32	8,90	30,72	8,90	0,4
	молоко 5		0,14	0,16	0,24	2,9	-	-	0,0004	-	1,8	1,35	0,21	0,015
	масло сливочное 2		0,02	4,10	0,41	37,4								
639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,0	32,86	129,52	0,02	0,78	-	0,11				

	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,50	225,5 0	73,50	5,85
	Итого:		61,39	44,5826	182,9564	1253,506	2,8277	90,1389	3,5039	6,0922	392,0 22	1022, 23	250,1 34	13,66 3
	Полдник:													
786	Булочка «Творожная»	50												
	мука 45		5,30	0,65	36,6	164,50					16,56	79,35	30,36	1,449
	caxap 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
	масло сливочное 1		0,01	1,02	0,010	7,1								
	яйцо 1/15		2,54	2,30	0,14	31,40	0,005	-	0,02	0,14	3,85	13,44	0,84	0,175
	молоко свежее 8		0,28	0,32	0,47	5,8	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	творог 13		1,61	1,9	0,15	22,9	0,042	0,42	0,0084	0,3192	42,21	10,04	5,06	0,111
	дрожжи 1													
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	123,0	0,08	30	0,050	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		15,34	12,59	51,76	373,4	0,139	30,87	0,0859	0,662	338,6	309,8	68,46	1,965
	Ужин:													
	Огурец свежий	100	0,70	0,0	2,80	13,90	0,303	10,10	0,0606	0,101	23,23	42,42	14,14	0,606
437	Гуляш из говядины	100												
	говядина 107		15,51	5,39	0,0	110,16	0,0642	0,0642	0,00107	0,6099				
	масло топленое 4		0,03	4,13	0,045	37,4								
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	мука 3		5,03	0,006	3,66	16,45					0,36	1,72	0,32	0,024
	Макароны отварные с маслом													
	макароны 50		5,20	0,45	37,6	166,0	0,050	-	-	0,735	6,65	40,60	26,6	0,56
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								

1	Бутерброд с	35												
	маслом													
	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		43,94	31,156	136,78	957,95	0,8792	11,3642	0,06397	4,4059	64,41	109,2	63,74	2,926
	<u>Ужин 2:</u>													
	Вафли	50	6,6	8,5	72,4	255,998					12,45	45	1,0	0,4
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Итого:		6,9	8,5	88,5	321,998	-	-	-	-	12,45	45	1,0	0,4
	ИТОГО:		132,91	134,906	500,02	3725,21	2,1671	90,4711	435,677	15,328	1251,	1070,	554,6	20,70
										9	152	772	64	2

День: воскресенье Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Номер	Прием пищи	Macca	Б	Ж	У	К/кал		Витами	ны (мг)		Мине	инеральные вещества (мг)				
рецепта	наименование блюда	порции					B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe		
228	Завтрак:															
	Картофель жареный	260														
	картофель 484		677,6	0,0	66,792	281,204	0,4356	72,60	0,0968	0,484	48,40	280,72	111,32	4,356		
	масло сливочное 18		0,12	16,50	0,18	149,6										
17	Огурец соленый	100														
	с луком															
	огурец соленый 101		0,60	0,0	1,10	7,0	0,303	10,10	0,0606	0,101	23,23	42,42	14,14	0,606		
	лук репчатый 18		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	2	-	0,04	6,51	11,55	7,98	0,168		
	масло растительное 5		0,0	4,995	0,0	44,95										
3	Бутерброд с сыром	35														
	хлеб пшеничный 35		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,101	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16		
	сыр 16		0,4288	0,4368	0,0	5,776	0,0048	0,448	0,0624	0,0496	160	96	8,80	0,112		
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,99	74,8										
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58										
	Хлеб пшеничный	85	6,80	1,09	38,52	181,64	0,050	-	0,002	1,47	15,2	48,77	105,9	0,84		
	Итого:		91,1088	30,0118	131,674	932,71	1,0434	8,5148	0,1654	0,9646	256,79	489,21	250,24	6,242		
	Обед:															
109	Борщ со сметаной	250														

	свекла 50		0,84	0,0	1,08	23,04	0,011	5,3	0,0053	0,074	18,5	21,5	11	0,7
	капуста свежая 38		0,41	0,01	8,0	5,9	0,005	7,5	-	-	12	7,7	4	0,15
	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 12		0,3	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	630								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	caxap 3		0,002	0,0	21,107	4,20								
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,60	60	0,8	0,02
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
101	Салат дальневосточный с морской капусты (консерв.)	50	6,5	8,0	9,7	102	0,02	1	0,075	-	2	27,5	85	8
718	Пельмени с	200												
	мясом, маслом													
	мука 70		7,42	0,91	51,24	230,30	-	-	-	-	22,4	128,8	51,1	2,73
	яйцо 1/4		0,09	0,08	0,02	1,82	0,003	-	0,01	-	220	7,68	0,48	0,1
	говядина 80		11,28	3,92	0,0	80,64	0,048	0,0008	0,0008	0,46				
	лук репчатый 10		0,30	0,04	1,72	77,81	0,02	1	-	0,02	3,72	6,96	6,68	0,096
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,0	32,86	129,52	0,02	0,78	-	0,11				
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,50	0,27			3,3	79,5	225,50	73,50	5,85
	Итого:		42,95	32,8	107,942	1163,15	0,392	47,5358	1,4851	4,078	374,49	500,83	239,94	17,847
	Полдник:													
	Печенье	50	3,70	5,0	38,10	203	0,04	-	-	-	14,50	45	10	1,05
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	30	0,050	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		55,45	15,3	82,3	326	0,12	30	0,050	0,18	254,5	225	38	1,25
	Ужин:													

19	Помидор свежий с луком с маслом	100												
	помидор свежий 72		0,24	0,0	2,31	10,16	0,0432	18,0	0,72	0,288	10,08	18,72	14,40	64,8
	лук зеленый 25		0,27	0,0	0,93	4,80	0,005	7,50	-	-	4,50	25	4,50	0,25
	масло растительное 3		0,03	4,12	0,045	37,4								
450	Шницель натуральный рубленный	50												
	говядина 50		9,87	3,43	0,0	70,56	-	-	-	-	22,4	128,8	51,1	2,73
	яйцо ¼ шт.		1,27	1,15	0,07	15,70	0,003	-	0,01	-	2,20	7,68	0,48	1,195
	сухари 8		0,83	0,13	4,81	22,70	0,0065	-	0,0	-	1	7,9	0,7	1,195
	масло сливочное 8		0,03	4,12	0,045	37,4								
510	Гречневая каша с маслом	180												
	Гречневая крупа 65		6,48	1,36	35,00	180,20	0,29	-	0,008	3,360	11	150,0	101	3,33
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
1	Бутерброд с маслом	20												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	Яблоко св.	250	0,75	0,0	25,50	103,3	0,025	25	0,05	-	40	28	22,5	5,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб	85	6,60	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,0	48,75	105	0,82
	пшеничный													
	Итого:		36,46	30,61	129,89	918,62	0,8347	50,5	0,79	5,388	108,63	424,6	301,58	20,58
	Ужин 2:													
551	Гренки с яйцом	-												
	хлеб пшеничный 18		5,01	7,2	7,5	124	0,25	-	0,002	0,30	3,46	9,76	2,10	0,16
	яйцо 1/10		1,27	1,15	0,07	15,70	0,006	-	0,02	-	4,40	15,36	0,96	0,2

	масло		0,60	0,599	0,0	5,39								
	растительное 6													
	Карамель	50	0,05	0,05	46,05	174					14	47,50	49,50	1,50
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		7,13	8,999	68,62	377,09	0,256		0,022	0,30	21,86	72,62	52,56	1,86
	ИТОГО:		130,98	133,218	499,42	3717,57	2,69618	91,668	646,255	10,9105	0,59	4071,99	580,74	23,784