

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День первый</b>							
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№420\05	Макароны отварные с маслом	150\10	5,60	21,24	35,71	285,32	Ca 1914, Fe 1,91 B1 0, 053 C 0,18A 135,2,E0,74
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	17	17				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
№274\05	Булочка сдобная	50	3,75	6,60	30,45	197,0	B10,065,в20,025pp0,51
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,22</b>	<b>37,81</b>	<b>109,41</b>	<b>788,80</b>	
<b>День второй</b>							
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18,0	16,88	17,10	296,20	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	говядина	110	81				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,31</b>	<b>17,30</b>	<b>56,69</b>	<b>474,06</b>	
<b>День третий</b>							
№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№36\05	Каша молочная «Дружба» с	200\10	11,60	9,8	38,0	223,97	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 ,

	<b>маслом</b>						C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№248\05	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0 ,06 Mg 46,0,P 0,102
	Какао порошок	3	3				
	молоко	210	210				
	сахар	20	20				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,24</b>	<b>22,64</b>	<b>83,05</b>	<b>525,14</b>	
<b>Четвертый день</b>							
Таб.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,06</b>	<b>23,29</b>	<b>160,46</b>	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№58\05	<b>Фрикадельки из куриного мяса</b>	<b>100</b>	<b>14,00</b>	<b>15,3</b>	<b>7,80</b>	<b>223,0</b>	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	126	74				
	молоко	23	23				
	Масло сливочное	5	5				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>29,90</b>	<b>21,58</b>	<b>77,49</b>	<b>576,68</b>	
<b>День пятый</b>							
№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,22</b>	<b>4,23</b>	<b>33,54</b>	<b>187,65</b>	Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
№259\05	<b>Биточки рыбные с овощами запечённые</b>	<b>100</b>	<b>12,22</b>	<b>7,27</b>	<b>17,65</b>	<b>185,0</b>	Ca 126,0 Fe 1,55, B1 0,1, B2 0,15, C 14,52
	рыба	68	43				
	морковь	10	7,5				
	капуста	10	7,5				
	яйцо	1\4 шт.	10				
	молоко	6,25	6,25				
	Масло растительное	4	4				

	сыр	10,5	10					
№233\2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>60,0</b>	Ca0.2,Fe 0.04	
	сухофрукты	15	15					
	сахар	15	15					
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,24</b>	<b>11,62</b>	<b>84,19</b>	<b>499,87</b>		
<b>День шестой</b>								
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>20</b>	<b>4,60</b>	<b>5,80</b>	<b>0</b>	<b>72,0</b>	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00	
	сыр	22	20					
№186\05	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>	<b>150\5</b>	<b>8,73</b>	<b>5,43</b>	<b>45,0</b>	<b>263,80</b>	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04	
	Крупа гречневая	69	69					
	Масло сливочное	12	12					
№536\05	<b>Печень тушеная с соусом</b>	<b>100</b>	<b>9,62</b>	<b>16,69</b>	<b>1,12</b>	<b>192,79</b>	Ca 112,0 Fe 1,26, B1 0,13, B2 0,10, C 0	
	Печень говяжья	124,5	104					
	Масло растительное	8	8					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0	
	Чай заварка	1	1					
	Сахар	15	15					
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,87</b>	<b>28,04</b>	<b>73,16</b>	<b>644,45</b>		
<b>День седьмой</b>								
Таб.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25	
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,06</b>	<b>23,29</b>	<b>160,46</b>	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05	
	картофель	171	127,5					
	молоко	24	22,5					
	Масло сливочное	7	7					
№591\05	<b>Гуляш из филе грудки куриный</b>	<b>125</b>	<b>23,6</b>	<b>1,8</b>	<b>98,5</b>	<b>137,0</b>	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04	
	Грудка Куринная	140	108					
	Томат паста	7,5	7,5					
	Лук репчатый	27	22,5					
	Мука пшеничная	6	6					
	Масло растительное	7,5	7,5					

Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,38</b>	<b>8,08</b>	<b>168,19</b>	<b>490,68</b>	
<b>День восьмой</b>							
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0, E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№36\05	Каша молочная «Здоровье» с маслом	200\10	7,00	4,0	42,0	232,0	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 0,2, C 4,8 A1400, E4,6
	Крупа рисовая	15	15				
	Крупа пшено	26	26				
	Молоко	217	217				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	Молоко заварное	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 0,078, C 0,4 A 102, E 0,06 Mg 46,0, P 0,102
	Чай заварка	2	2				
	Вода	50	50				
	Сахар	15	15				
	Молоко	150	150				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,17</b>	<b>13,85</b>	<b>82,95</b>	<b>525,14</b>	
<b>День девятый</b>							
1.№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29,16	23,53	85,60	461,87	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 0,16, C 9,2 A 20, E 0,6 Mg 44,0, P 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,47</b>	<b>23,95</b>	<b>125,19</b>	<b>639,73</b>	
<b>День десятый</b>							

Таб.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>75</b>	<b>13,23</b>	<b>5,85</b>	<b>2,34</b>	<b>115,70</b>	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	<b>Рис с овощами</b>	<b>150</b>	<b>3,37</b>	<b>6,87</b>	<b>25,25</b>	<b>165,50</b>	Ca 66,0 Fe 2,, B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,32</b>	<b>12,94</b>	<b>58,03</b>	<b>411,06</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>23,11</b>	<b>19,12</b>	<b>91,83</b>	<b>557,56</b>	<b>5575,61</b>
<b>День одиннадцатый</b>							
№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>8,79</b>	<b>0,10</b>	<b>80,03</b>	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	<b>Макароны запечённые с сыром</b>	<b>150\5</b>	<b>10,0</b>	<b>10,6</b>	<b>38,4</b>	<b>280,5</b>	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	сыр	21	20				
№274\05	<b>Булочка сдобная</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>6,60</b>	<b>30,45</b>	<b>197,0</b>	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,21</b>	<b>30,16</b>	<b>96,24</b>	<b>728,65</b>	
<b>День двенадцатый</b>							
Таб.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№274\05	<b>Мясо тушеное с овощами в соусе</b>	<b>200</b>	<b>19,06</b>	<b>15,62</b>	<b>12,98</b>	<b>268,24</b>	Ca 37,42 Fe 1,78, B1 0,12 B2 0,16, C 4,36
	Мясо говядины	110	81				
	морковь	14	11,5				
	картофель	83,5	63,5				
	Горошек зелёный консерв.	8,5	5,6				

	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	4	4				
	Лук репчатый	10	7,5				
	Масло растительное	4	4				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,66</b>	<b>38,50</b>	<b>59,38</b>	<b>461,46</b>	
<b>День тринадцатый</b>							
№469\05	<b>Запеканка творожная с молоком сгущённым</b>	<b>200\20</b>	<b>16,59</b>	<b>19,93</b>	<b>45,92</b>	<b>537,28</b>	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98, P 0
	творог	188	187				
	манка	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	Молоко сгущённое	22	20				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,51</b>	<b>20,05</b>	<b>72,96</b>	<b>653,14</b>	
<b>День четырнадцатый</b>							
Таб.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,12</b>	<b>4,08</b>	<b>17,10</b>	<b>121,80</b>	Ca 70,07 Fe 2,64, B1 0,037, B2 0,07, C 18,76
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	Куриная грудка						
№637\05	<b>Мясо куриное отварное</b>	<b>100</b>	<b>9,0</b>	<b>13,9</b>	<b>10,5</b>	<b>187,0</b>	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 0,09, C 1,4 A 4,0, E 0,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	130,5	122				
	морковь	5,5	4				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13

							B2 0,08, C 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,23</b>	<b>18,50</b>	<b>70,59</b>	<b>500,66</b>	<b>7919,52</b>
	<b>Итого за 14 дней</b>		<b>22,02</b>	<b>21,31</b>	<b>86,96</b>	<b>565,68</b>	