

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: зимний

№рец	Наименование блюда	масса, г	эн.цен. ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	А	В1	Е1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак 09-00</b>														
114	каша рисовая с маслом	255/10	201,13	5,12	6,62	32,61	0,05	0,07	0,7	1,39	131,85	143,73	30,36	0,44
	Крупа рисовая	38,5												
	Молоко	133,38												
	Вода	89												
	Сахар	6												
	Масло сливочное	5												
пр	Сыр порциями	30	109,2	6,96	8,85	0	0,05	0,01	0,12	0,18	210	210	9,9	0,24
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
286	кофейный напиток на молоке	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	0,04	0,05	1,3	123,39	93,96	18	0,25
	Кофейный напиток	2												
	Молоко	100												
	Сахар	15												
	Вода	120												
пр	яблоко	100	40	1,5	0,5	21	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	<b>итого</b>		<b>611,02</b>	<b>20,97</b>	<b>19,64</b>	<b>102,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>2,03</b>	<b>12,87</b>	<b>485,24</b>	<b>514,69</b>	<b>108,66</b>	<b>2,13</b>
<b>Обед с 13-00</b>														
	огурцы свежие порционно	100	10	0,7	0	1,8	0	0,03	0	7	17	42	0	0,5
42	рассольник Ленинградский	250	149,6	5,03	11,3	32,38	0,21	0,14	2,42	9,81	30,1	85,8	33,4	1,16
	Картофель	100												
	Крупа перловая	5												
	Марковь	12,5												
	Лук репчатый	6,25												
	Огурцы соленые	17,5												
	Вода	187,5												
	Масло растительное	5												
	Сметана	10												
46	картофельное пюре	200	205,33	4,9	7,28	24,4	0,08	0,17	1,8	24,2	48,53	114,93	36,13	1,33
	Картофель	197,33												
	Молоко	22,5												
	Масло сливочное	9												
202	Тефтели из говядины с соусом	100/50	311,18	18,35	20,86	12,49	0,57	0,085	0,63	2,1	21,45	165,07	24,43	2,91
	Говядина	70												
	Молоко	10												
	Хлеб пшеничный	13,4												
	Масло сливочное	10,3												
	яйцо	4												
	Масло сливочное	1,4												
	Соль	0,22												
	Соус	50												
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3





пр	банан	100	62	3	1	42	0	0,08	0,12	20	16	58	84	0,123
	<b>итого</b>		<b>891,08</b>	<b>26,3</b>	<b>32,53</b>	<b>128,95</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>1,6</b>	<b>23,2</b>	<b>549,8</b>	<b>671,2</b>	<b>190,99</b>	<b>3,413</b>
	<b>Обед с 13-00</b>													
229	зеленый горошек консерв.отварной	60	46,73	1,9	1,99	4,2	0,05	0,078	0,162	5,16	82,04	84,63	18,09	0,41
48	Суп с мясными фрикадельками	250/35	175,1	9,76	6,82	19,01	0,22	0,16	0,36	10,67	21,19	150,14	37,16	2,2
	Картофель	100												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Масло сливочное	2,5												
	Вода	175												
	Мясо говядина	40												
	Лук репчатый	3,5												
	Яйцо	3												
	Вода	4												
2	гречка отварная	200	351,74	11,64	7,24	60	0,05	0,42	0,85	0	20	292,21	131,15	4,4
	Крупа гречневая	92												
	Вода	136												
	Масло сливочное	9												
40	печень говяжья по-строгановски	110	195	13,9	14,3	4,2	0,07	0,05	2,2	0,77	25,3	28,7	5,49	0,35
	Печень говяжья	124												
	Масло растительное	9												
	Соус сметанный	40												
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
283	Компот из смеси сухофруктов	200	185,1	1,43	0	44,76	0,08	0,01	0	1	52,15	86,4	41,4	1,41
	Смесь сухофруктов	30,5												
	Сахар	15												
	Вода	190												
	<b>итого</b>		<b>1095,67</b>	<b>43,2</b>	<b>30,83</b>	<b>161,37</b>	<b>0,47</b>	<b>0,778</b>	<b>4,132</b>	<b>17,6</b>	<b>212,68</b>	<b>681,08</b>	<b>241,69</b>	<b>9,37</b>
	<b>Полдник 16-30</b>													
пр	Кисломолочный напиток Йогурт "Лесные ягоды"	200	137	0,6	0	34	0	0,04	0	12	10	8	0	1,8
пр	Крендель сахарный	60	219,07	7,08	2,63	41,81	0,01	0,17	1,73	0	161,75	109,3	113,27	8,66
	Мука в/с	41												
	Сахар	9												
	Масло растительное	9												
	Яйца	1/36												
	Соль	0,4												
	Дрожжи	1												
	Вода	17												
	<b>итого</b>		<b>356,07</b>	<b>7,68</b>	<b>2,63</b>	<b>75,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>1,73</b>	<b>12</b>	<b>171,75</b>	<b>117,3</b>	<b>113,27</b>	<b>10,46</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>2342,8</b>	<b>77,19</b>	<b>65,99</b>	<b>366,1</b>	<b>0,66</b>	<b>1,408</b>	<b>7,462</b>	<b>52,8</b>	<b>934,2</b>	<b>1470</b>	<b>546</b>	<b>23,24</b>

День: Четверг  
Неделя: Первая  
Сезон: зимний

№рец	Наименование блюда	масса, г	эн.цен. ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe

<b>Завтрак 09-00</b>														
151	Запеканка из творога	180/30	410,67	35,06	14,53	34,92	0,1	0,1	0,72	0,84	293,92	406,78	48,13	1,62
	Творог	141												
	Крупа манная	9,7												
	Сахар	9,7												
	Яйца	4,5												
	Масло сливочное	5,2												
	Сухари панировочные	5,2												
	Сметана	5,2												
	Молоко	36												
	Молоко сгущеное	30												
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
365	Масло слив.порционнo	10	66	0,1	7,2	0,1	0,05	0	0,1	0	2,4	3	0,05	0,02
366	Сыр порционнo	30	109,2	6,96	8,85	0	0,05	0,01	0,12	0,18	210	210	9,9	0,24
<b>294</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>61,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,8</b>	<b>6,25</b>	<b>3,54</b>	<b>2,34</b>	<b>0,29</b>
	Чай-заварка	30												
	Вода	150												
	Сахар	15												
	Лимон	8												
пр	яблоко свежее	100	40	1,5	0,5	21	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	<b>итого</b>		<b>829,49</b>	<b>48,29</b>	<b>31,57</b>	<b>100,53</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,11</b>	<b>13,82</b>	<b>532,57</b>	<b>690,32</b>	<b>110,82</b>	<b>3,37</b>
<b>Обед с 13-00</b>														
229	кукуруза консервированная отварная	60	76,35	3,0	4,3	6,8	0,03	0,11	0	9,5	19,6	59,85	19,02	0,68
<b>50</b>	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>250</b>	<b>192,75</b>	<b>14,16</b>	<b>12,16</b>	<b>6,66</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>12,1</b>	<b>25,77</b>	<b>138,94</b>	<b>38,32</b>	<b>1,45</b>
	Бульон рыбный	175												
	Рыба свежая	53,75												
	Картофель	112,5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	5												
<b>211</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>250</b>	<b>896,44</b>	<b>44,63</b>	<b>54,39</b>	<b>49,25</b>	<b>1,38</b>	<b>0,2</b>	<b>1,99</b>	<b>2,52</b>	<b>64,91</b>	<b>475,27</b>	<b>115,26</b>	<b>4,29</b>
	Филе курица	114												
	Крупа рисовая	124												
	Масло растительное	13												
	Лук репчатый	13												
	Морковь	46												
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>282</b>	<b>Компот из яблок</b>	<b>200</b>	<b>66,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>14,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>240,01</b>	<b>180,01</b>	<b>28</b>
	Яблоко	40												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	15												
	<b>итого</b>		<b>1373,94</b>	<b>66,55</b>	<b>71,33</b>	<b>106,9</b>	<b>1,68</b>	<b>0,62</b>	<b>2,9</b>	<b>24,12</b>	<b>123,68</b>	<b>953,07</b>	<b>361,01</b>	<b>35,02</b>
<b>Полдник 16-30</b>														
пр	Сок мультифрукт	200	138,4	0,6		34	0	0,04	0	12	10	8	0	1,8
пр	Вафельный тортик	38	209	2,6	13,6	19,9	0,01	0,02	0	0	75,62	91,58	23,56	1,9
	<b>итого</b>		<b>347,4</b>	<b>3,2</b>	<b>13,6</b>	<b>53,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>85,62</b>	<b>99,58</b>	<b>23,56</b>	<b>3,7</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>2550,8</b>	<b>118</b>	<b>116,5</b>	<b>261,3</b>	<b>1,89</b>	<b>0,88</b>	<b>5,01</b>	<b>49,94</b>	<b>741,9</b>	<b>1743</b>	<b>495,4</b>	<b>42,09</b>









<b>141</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>180/30</b>	<b>342,23</b>	<b>29,22</b>	<b>12,11</b>	<b>29,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>244,93</b>	<b>338,98</b>	<b>40,11</b>	<b>1,35</b>
	Творог	141												
	Крупа манная	9,7												
	Сахар	9,7												
	Яйца	4,5												
	Масло сливочное	5,2												
	Сухари панировочные	5,2												
	Сметана	5,2												
	Молоко	36												
	Молоко сгущеное	30												
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>269</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>153,92</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,3</b>	<b>124,44</b>	<b>109,65</b>	<b>26,75</b>	<b>0,82</b>
	какао порошок	3												
	Молоко	100												
	Сахар	20												
пр	апельсин свежий	100	40	0,9	0,2	8,06	0,04	0,04	0,2	60	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>607,15</b>	<b>36,19</b>	<b>16,48</b>	<b>77,71</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>	<b>1,09</b>	<b>62</b>	<b>409,37</b>	<b>491,13</b>	<b>84,06</b>	<b>2,77</b>
	<b>Обед с 13-00</b>													
229	зеленый горошек консерв.отварной	60	45,81	0,2	2,58	4,08	0,01	0,06	0	5,7	11,76	35,91	11,41	0,41
<b>41</b>	<b>Рассольник Домашний</b>	<b>250</b>	<b>149,6</b>	<b>5,03</b>	<b>11,3</b>	<b>32,38</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>2,4</b>	<b>9,81</b>	<b>35,37</b>	<b>70,98</b>	<b>28,19</b>	<b>1,03</b>
	Картофель	75												
	Капуста свежая	20												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Огурцы соленые	15												
	Масло растительное	5												
	Сметана	10												
<b>225</b>	<b>Рис припущенный</b>	<b>200</b>	<b>215,06</b>	<b>4,93</b>	<b>7,27</b>	<b>50,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>		<b>7,68</b>	<b>106,2</b>	<b>34,53</b>	<b>0,7</b>
	Крупа Рис	69												
	Вода	145												
	масло сливочное	9												
	Соль	0,2												
<b>171</b>	<b>Рыба тушенная в сметанном соусе</b>	<b>140</b>	<b>205,32</b>	<b>15,42</b>	<b>13,47</b>	<b>5,61</b>	<b>0,55</b>	<b>0,12</b>	<b>3,09</b>	<b>1,5</b>	<b>77,12</b>	<b>233,34</b>	<b>41,49</b>	<b>0,84</b>
	Горбуша	121												
	Лук репчатый	17												
	Морковь	32												
	Масло растительное	6												
	Соус сметанный	40												
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>294</b>	<b>Кисель из ягод</b>	<b>200</b>	<b>116,19</b>	<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>29,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>8,27</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
	клюква или брусника, или смородина свежемороженная	24	82	0,4	0	20,1	0	0	0	0,3	0	0	0	0
	мука картофельная (крахмал)													
	Сахар	10												
	Вода	190												
	<b>ИТОГО</b>		<b>731,98</b>	<b>26,92</b>	<b>34,62</b>	<b>121,45</b>	<b>0,81</b>	<b>0,35</b>	<b>5,85</b>	<b>17,01</b>	<b>141,83</b>	<b>454,7</b>	<b>115,62</b>	<b>3,01</b>



	Морковь	9,1												
	Лук репчатый	1,6												
	Соус сметанный	50												
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>280</b>	<b>Компот из изюма</b>	<b>200</b>	<b>91,98</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>22,66</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>5,6</b>	<b>9,41</b>	<b>6,16</b>	<b>5,04</b>	<b>1,28</b>
	Изюм	20												
	Сахар	15												
	Вода	202												
	<b>ИТОГО</b>		<b>719,91</b>	<b>25,48</b>	<b>33,54</b>	<b>74,31</b>	<b>0,63</b>	<b>0,554</b>	<b>3,4</b>	<b>91,43</b>	<b>232,23</b>	<b>367,2</b>	<b>103,31</b>	<b>7,23</b>
	<b>Полдник 16-30</b>													
пр	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	137	0,6		34	0	0,04	0	12	10	8	0	1,8
<b>312</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>60</b>	<b>228,2</b>	<b>4,37</b>	<b>7,07</b>	<b>36,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>12,21</b>	<b>44,56</b>	<b>7,35</b>	<b>0,61</b>
	Мука в/с	41												
	Сахар	9												
	Масло растительное	9												
	Яйца	1/36												
	Соль	0,4												
	Дрожжи	1												
	Вода	17												
	<b>ИТОГО</b>		<b>365,2</b>	<b>4,97</b>	<b>7,07</b>	<b>70,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,72</b>	<b>12</b>	<b>22,21</b>	<b>52,56</b>	<b>7,35</b>	<b>2,41</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1514,7</b>	<b>42,93</b>	<b>50,22</b>	<b>230,9</b>	<b>0,75</b>	<b>0,834</b>	<b>5,75</b>	<b>114,3</b>	<b>374,9</b>	<b>602,2</b>	<b>178,1</b>	<b>11,73</b>

День: Четверг  
Неделя: Вторая  
Сезон: зимний

№репц	Наименование блюда	масса, г	эн.цен. ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак 09-00</b>													
<b>108</b>	<b>Каша молочная кукурузная</b>	<b>255</b>	<b>303,41</b>	<b>9,25</b>	<b>10,03</b>	<b>43,88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>1,61</b>	<b>164,38</b>	<b>229,75</b>	<b>58,75</b>	<b>1,5</b>
	Крупа кукурузная	40												
	Вода	68												
	Молоко	100												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
	Сыр порциями	<b>30</b>	<b>109,2</b>	<b>6,96</b>	<b>8,85</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>9,9</b>	<b>0,24</b>
пр	хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	71	2,3	0,24	14,6	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>300</b>	<b>Чай зеленый с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>48,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,45</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,25</b>
	Заварка	1												
	Сахар	15												
пр	Груша	100	40	1,5	0,5	21	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>572,25</b>	<b>20,13</b>	<b>19,62</b>	<b>91,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>1,21</b>	<b>11,79</b>	<b>391,83</b>	<b>489,25</b>	<b>116,35</b>	<b>2,89</b>
	<b>Обед с 13-00</b>													
	огурцы свежие порционно	100	10	0,7	0	1,8	0	0,03	0	7	17	42	0	0,5
<b>46</b>	<b>Суп картофельный склецками</b>	<b>250/30</b>	<b>111,94</b>	<b>3,75</b>	<b>3,29</b>	<b>16,84</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>4,25</b>	<b>14,38</b>	<b>51,92</b>	<b>16,89</b>	<b>0,72</b>





















|

|

|

|

|



|