

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры	Углевод.											
Неделя 1	Запеканка из творога со сухим молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54 - 1т	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74	
	Кондитерское изделие (мармелад)*	40	0,00	0,00	31,76	38,40	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33	0,00	0,13	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42	
	Итого за завтрак	560	23,00	30,09	97,99	600,11		2,13	0,36	71,82	11,74	606,79	74,84	418,80	4,30	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,30	4,13	7,73	72,75	43-04	0,03	0,03	162,00	30,80	54,00	14,00	26,00	0,48	
	Суп картофельный с крутой	250	2,13	2,43	23,71	121,31	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	34,50	21,98	55,50	0,81	
	Рыба запеченная	100	13,50	10,30	3,84	206,13	245-16	0,17	0,16	21,24	0,40	26,00	30,20	199,01	0,68	
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27	
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Итого за обед	901	28,31	22,98	121,04	841,40		0,55	0,44	340,08	45,92	205,49	134,64	499,62	8,05	
	Полдник	Запеканка картофельная с мясом	200	10,40	10,73	34,36	310,86	478-04	1,73	1,15	30,29	23,19	27,25	50,09	269,30	2,59
		Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94	
	Итого за полдник	424	16,16	16,12	63,10	496,95		1,83	1,42	56,78	24,23	309,39	103,37	491,22	4,70	
	Плов из птицы	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,52	228,64	2,00	
Неделя 2	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Фрукты свежие (мандарин)	136/100	0,80	0,20	7,50	38,00	112-13	0,06	0,03	10,00	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10	
Итого за завтрак	Итого за завтрак	590	22,61	17,39	94,65	618,43		0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	448,24	4,29	
	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,57	2,51	23,40	132,97	54-1с-22	0,09	0,06	137,38	7,00	34,04	23,46	61,32	0,90	
	Омлет с сыром	200	16,40	24,70	4,00	395,00	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,60	34,70	440,00	2,97	
	Кисель из кураги	200	1,40	0,00	29,00	122,00	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Фрукты свежие (груша)	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	Итого за обед	916	26,96	33,89	110,74	950,47		0,35	0,79	533,18	18,82	633,47	134,58	670,80	10,06	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150	11,94	11,40	16,21	244,35	354,355-04	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65	
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20	
Итого за полдник		350	17,34	16,40	37,81	377,35		0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85	

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергич	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			блюда	белки	Жиры										
Неделя 1	Салат из белокоп, капусты с огурцом	100	2,20	7,00	3,70	82,87	52-22	0,03	0,05	50,80	28,80	41,00	16,00	44,00	0,80
	Котлета особая	100	12,40	14,57	14,50	223,80	452-04	0,06	0,10	0,00	0,30	20,20	20,80	146,48	2,33
	Каша гречневая	180	4,15	5,36	43,20	160,44	415-13	0,25	0,14	23,04	0,00	18,00	144,00	217,20	2,45
Неделя 3	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		640	24,01	27,73	108,24	680,67		0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88
Обед	Помидор в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-3-22	0,05	0,03	106,40	20,00	11,20	16,00	21,33	0,72
	Уха с крупой	250/25	6,50	2,50	14,40	105,80	152-13	0,39	0,40	18,50	8,85	33,50	30,25	133,00	1,00
	Капуста тушеная с мясом	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10 м22	0,08	0,19	103,00	28,90	84,00	48,00	233,00	3,66
Итого за обед	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед	Фрукты свежие (банан)	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
Подник	Салат из капусты белокоп. и свеклы	956	42,41	34,53	108,85	862,95		0,73	0,92	249,98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91
	Тэфтели	80	1,25	4,15	4,36	81,51	44-13	0,03	0,03	1,76	22,36	71,09	13,01	26,33	0,87
	Кисель из сока	100	10,53	11,46	16,18	228,40	454-04	0,04	0,09	26,24	3,60	52,20	26,10	134,13	2,87
Итого за подник	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87
		30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
		410	14,37	15,90	57,77	473,22		0,10	0,16	28,00	26,56	138,05	46,31	193,86	4,94
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08
	Бедстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
	Макаронные изделия отварные	140	5,40	0,68	32,81	161,20	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	41,00	0,72
Завтрак	Капуста тушеная	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33
	Компот из свежих яблук	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак		620	24,82	28,54	84,33	688,27		0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61
Обед	Салат из сырых овощей	80	0,88	4,88	2,96	52,00	25-13	0,03	0,02	284,40	10,80	20,80	15,20	27,20	0,48
	Борщ со сметаной	250/5	1,90	3,86	8,10	97,00	109-04	0,02	0,04	149,50	9,20	57,05	22,10	45,81	1,04
	Быточки из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38
Итого за обед	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (мандин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
		1016	32,48	36,05	119,03	916,20		0,51	0,64	497,20	69,37	504,98	173,06	632,62	8,46
Подник	Каша пшеница с фруктами	200	4,51	7,80	54,90	312,00	ТТК	0,21	0,04	27,48	1,23	34,50	53,03	148,60	2,54
	Компот из свежих яблук	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
Итого за подник		430	7,09	8,24	80,76	429,02		0,25	0,06	29,06	4,35	50,50	61,93	174,20	3,89

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огулец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-23-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Котлета рыбная	120	8,35	2,88	29,33	272,61	388-04	0,12	0,08	4,76	0,56	51,60	48,93	211,48	1,45
	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
Завтрак	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		670	17,73	12,54	92,91	644,59		0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86
	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,08	2,40	93,60	61-22	0,02	0,01	0,00	15,12	61,28	12,00	25,60	0,48
	Суп с клецками	250/50	3,80	7,13	20,60	146,00	155,548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	13,16	81,38	0,83
Обед	Плов из птицы	200	10,43	11,27	34,53	290,52	492-04	0,08	0,08	163,80	2,41	31,43	98,60	217,80	1,90
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
		871	27,91	32,03	118,18	850,92		0,35	0,51	366,24	19,32	442,22	179,58	584,61	5,80
	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
Полдник	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
		351	12,88	10,12	30,37	298,45		0,22	0,26	58,02	2,17	79,23	50,07	277,19	3,43
Итого за полдник	Омлет с зеленым горошком	200	13,30	15,73	7,20	261,50	302-13	0,10	0,20	183,00	2,40	149,30	29,30	250,60	2,40
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
		40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	Фрукты свежие (груша)**	570	18,72	16,71	72,06	544,00		0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54
Итого за завтрак	Икра свеколная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,48	2,13	12,00	72,95	54-15с-22	0,04	0,04	175,10	4,09	22,32	17,95	46,22	0,52
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
Обед	Каша ячневая вязкая	180	4,03	4,51	26,90	165,80	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,90	20,00	137,16	0,77
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Сыр порционнно	15	3,15	4,43	0,00	53,75	100-13	0,01	0,05	39,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
		926	30,99	34,27	108,35	860,81		0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29
Полдник	Салат из зеленого горошка	80	3,12	6,44	3,60	83,92	50-16	0,06	0,21	95,20	2,08	43,80	14,82	118,40	1,56
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
		394	22,28	15,62	43,97	383,68		0,22	0,55	143,42	4,34	314,40	101,40	445,03	3,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 2	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90
	Тертая с соусом	90/30	11,05	11,16	15,52	239,41	0,06	0,12	42,30	3,10	45,60	25,17	146,70	2,43
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
Завтрак	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		670	22,06	17,31	94,85	654,51	0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01
Обед	Салат из моркови с черносливом	80	1,20	0,13	17,20	75,73	0,04	0,05	1202,00	3,60	45,30	42,70	49,30	1,03
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5,55	5,99	12,93	148,50	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
	Сырники из творога со сливочным молоком	180/40	21,40	31,44	37,01	444,40	0,12	0,43	61,82	0,85	495,00	54,50	411,27	1,09
Итого за обед		200	0,30	0,00	17,18	69,65	0,06	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	27,06	128,92	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	14,26	61,49	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		866	35,01	38,43	125,64	928,69	0,33	0,60	1414,70	6,33	631,61	144,54	644,59	5,43
Полдник	Голубцы ленивые	120	5,96	7,80	7,68	154,08	0,04	0,08	11,02	13,20	38,40	22,80	110,40	1,62
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за полдник		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Неделя 2	Салат из свежеты с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	0,04	0,03	0,00	5,70	28,00	18,00	42,00	1,20
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,25	5,50	5,78	175,90	0,14	0,12	335,00	3,09	30,50	38,20	171,20	0,95
	Картофель отварной	180	3,42	5,46	25,43	168,00	0,16	0,14	32,87	17,00	53,98	36,25	109,80	1,37
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		650	26,47	22,88	79,47	680,11	0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08
Обед	Суп-лапша домашняя	80	1,21	8,13	3,54	91,70	0,03	0,03	167,12	28,40	43,52	13,44	24,04	0,45
	Биточек из кур	250	2,81	5,33	13,82	121,20	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,60	57,93	0,80
	Каша пшеничная вязкая	100	14,60	11,10	14,60	206,03	0,06	0,08	16,76	0,57	35,30	17,88	166,66	1,12
Итого за обед		180	5,02	4,50	29,98	181,15	0,11	0,05	17,21	0,00	24,00	25,56	118,08	1,27
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед		36	2,38	0,43	14,26	61,49	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
		1011	30,84	30,37	123,28	879,88	2,41	0,32	369,64	40,61	173,31	104,80	478,64	8,81
Полдник	Салат Степной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
Итого за полдник		20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		355	8,07	12,78	43,56	322,97	0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Мг	Р	Fe	
Неделя 2	Сыр порционно	30	6,30	8,86	0,00	107,50	100-13	0,01	0,09	78,00	0,22	264,00	10,50	150,00	0,30	
	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,70	164-13	0,09	0,19	33,00	1,92	233,40	34,50	205,80	0,39	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40	
Завтрак	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	610	20,25	17,95	77,97	549,44		0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99	
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	1,23	5,70	6,70	72,20	54-22	0,03	0,03	2,09	12,44	50,70	17,30	24,00	0,40	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	2,55	15,90	119,20	139-04	0,04	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59	
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13,50	8,90	22,70	235,00	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	376,00	1,60	
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	4,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	
	Хлеб ржано-пшеничный (печенье сахарное)*	45	3,00	3,92	29,76	166,80	Пром.	0,03	0,02	4,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	Итого за обед	Фрукты свежие (груша)**	1001	28,09	22,87	143,07	897,66		0,48	3,27	224,89	104,74	268,41	129,22	628,66	10,37
Рагу из овощей		200	2,73	9,90	18,20	178,00	541-04	0,09	0,11	512,00	16,30	74,70	38,70	93,30	1,36	
Полдник	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94	
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	424	3,19	10,39	38,80	265,70		0,14	0,14	513,58	19,42	93,10	54,68	137,32	3,32	
	Азу	225	16,80	19,28	17,19	312,90	438-04	0,14	0,22	27,30	9,53	37,98	49,80	241,89	3,82	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	10,50	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за завтрак	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50		0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60	
	Салат из моркови по-корейски	80	1,60	5,60	8,00	91,00		0,04	0,04	747,00	4,31	24,00	30,70	49,30	0,90	
	Пи из свежей капусты с картофелем и сметы	250/5	2,09	3,91	8,42	115,44		0,04	0,05	154,50	12,63	35,31	20,75	42,94	0,70	
	Котлеты из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10		0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38	
	Макаронны отварные	180	5,48	5,90	39,40	160,80		0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86	
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39		0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92		0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49		0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	906	34,41	36,98	131,89	921,14		0,39	0,54	952,08	18,39	408,56	139,11	573,87	7,43
		Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Полдник	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73	
	Запеканка из макарон с яблоками	200	10,56	7,50	51,50	182,70	298-13	0,12	0,04	2,70	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56	
Итого за полдник	Запеканка из макарон с яблоками	450	20,60	13,49	99,21	447,70		0,26	0,36	49,70	4,63	385,27	71,80	391,70	2,49	

Итого за полдник

Примечание: * - допускается выдача иных кондитерских изделий; ** - допускается выдача иных фруктов.