

День/ неделя	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1															
Понедельник-1															
Завтрак															
71		Огурец свежий порционный	20	0,7	0,1	0,1	12	0,04	4,92	0	20	17	30	14	0,5
165		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	24	0,6	15,53	201,68	146,91	5,03
279		Тфтели	85	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
377		Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
1		Сок фруктовый	200	0	0	12	48								0
Итого за Завтрак				25,88	20,21	89,71	657,95	0,46	12,82	25,49	23,19	77,26	385,67	200,54	9

День/ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe					
Вторник-1																			
Завтрак																			
291	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,9	3,25	28,18	242,6	51,09	2,36					
71	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18					
394	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0	8	0	42	0,6					
376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5	0	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
8	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,48					
Итого за Завтрак			26,96	23,06	87,86	669,8	0,26	24,04	67,9	3,92	55,53	292,16	115,41	4,5					

День/ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№ рец.																		
НЕДЕЛЯ 2																		
Понедельник-2																		
Завтрак																		
202	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09	12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86					
279	Тефтели в томатном соусе	80	10,4	8,28	10,85	159,92	0,16	21,2	2,64	339,3	116,17	21	0,67					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	32,48	0	17,46	0,7					
17	Салат из моркови	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47					
1	Сок фруктовый	200	0	0	12	48												
8	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,48					
Итого за Завтрак			20,72	15,77	117,2	696,8	0,33	27,42	5,82	399,37	211,05	67,83	3,18					

День/ неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
№ рец.																	
Вторник-2																	
Завтрак																	
104	Суп с мясными фрикадельками	280	8,89	6,59	13,5	159,8	90	9,7	0	0	33,37	0	36,69	1,61			
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,02	11,21	20,77	9,76	0,44				
64	Фрукты (груши)	185	0	0,56	17,58	63,25	0	4,18	0	35,15	0	8,2	3,26				
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
8	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,48				
Итого за Завтрак			12,69	11,25	61,81	399,53	90,09	26,44	0,55	96,28	65,13	72,97	6,67				

День/ неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe						
		Четверг-2																			
		Завтрак																			
	182	Каша жидкая молочная (рисовая)	180	5,1	10,72	33,42	251	0,09	1,17	67,95	2,23	130,09	255,45	30,12	0,47						
	14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02						
	648	Кисель	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1						
	399	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1						
	8	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,48						
		Итого за Завтрак		12,73	21,42	76,08	553,14	0,23	39,71	117,07	3,06	289,81	417,45	83,92	2,07						

День/ неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Пятница-2																				
	Завтрак																				
71		Огурец свежий порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98	0	0,02	3,4	6	2,8	0,1						
436		Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7		8,88			40,1		55,83	5,07						
376		Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88						
1		Сок фруктовый	200	0	0	12	48														
8		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	12,36	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,48						
Итого за Завтрак				24,64	24,21	62,66	570,06	0,07	50,66	0	0,55	60,05	50,36	76,95	6,53						