



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,5	5,5	44,8	261,5	258,5	186,9	55,9	233,2	3,0	29,3	0,0	0,1	1,6	1,7	14,23
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,05	0,03	0,48	0	17,19
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
г/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>15,2</b>	<b>105,5</b>	<b>643,2</b>	<b>1041,3</b>	<b>439,8</b>	<b>118,0</b>	<b>323,9</b>	<b>6,7</b>	<b>101,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	<b>86,7</b>	<b>81,15</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
300/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	40,43
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	10,05
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,41
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,44
г/п	Фрукты ( яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	6,68
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,77</b>	<b>20,14</b>	<b>67,87</b>	<b>565,63</b>	<b>1423,23</b>	<b>181,84</b>	<b>93,90</b>	<b>283,37</b>	<b>8,77</b>	<b>110,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>6,08</b>	<b>105,36</b>	<b>78,66</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
г/п	Фрукты ( бананы)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	16,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,00</b>	<b>25,38</b>	<b>121,49</b>	<b>854,29</b>	<b>1300,13</b>	<b>550,43</b>	<b>170,49</b>	<b>619,21</b>	<b>2,13</b>	<b>106,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,65</b>	<b>0,26</b>	<b>21,30</b>	<b>111,28</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	52,08
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,79



<b>ЗАВТРАК</b>																	
292/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	54,53
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,41
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,44
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	6,68
г/п	Фрукты ( бананы)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	16
<b>Итого за завтрак</b>			<b>41,82</b>	<b>33,83</b>	<b>120,89</b>	<b>972,74</b>	<b>1983,00</b>	<b>120,92</b>	<b>190,20</b>	<b>450,40</b>	<b>5,85</b>	<b>1102,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,50</b>	<b>13,62</b>	<b>53,54</b>	<b>86,52</b>
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,15
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	2,11
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	7,43
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,58</b>	<b>14,66</b>	<b>65,07</b>	<b>469,47</b>	<b>1380,11</b>	<b>116,15</b>	<b>106,27</b>	<b>350,50</b>	<b>3,51</b>	<b>132,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>3,51</b>	<b>48,04</b>	<b>65,81</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	2,00	0,00	0,01	0,00	4,00	5,37
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт.125	1,875	0,625	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
г/п	Фрукты ( яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	17,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,07</b>	<b>22,17</b>	<b>124,15</b>	<b>825,53</b>	<b>1499,97</b>	<b>457,71</b>	<b>129,59</b>	<b>508,41</b>	<b>6,43</b>	<b>74,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,09</b>	<b>36,50</b>	<b>130,35</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>255,6</b>	<b>209,5</b>	<b>955,3</b>	<b>6760,6</b>	<b>12693,4</b>	<b>2580,9</b>	<b>1157,3</b>	<b>3717,5</b>	<b>58,9</b>	<b>2566,3</b>	<b>2,6</b>	<b>3,4</b>	<b>36,8</b>	<b>535,6</b>	<b>867,0</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>25,6</b>	<b>20,9</b>	<b>95,5</b>	<b>676,1</b>	<b>1269,3</b>	<b>258,1</b>	<b>115,7</b>	<b>371,8</b>	<b>5,9</b>	<b>256,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,34</b>	<b>3,7</b>	<b>53,6</b>	<b>86,70</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.