

6. 1/ - 0.01

/ . -

5-10

0.01-2024

.

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1/250	Суп вермишелевый на м/к бульоне	5,5	1,3	10,5	78,8	1,5	3,3	3,5	2,5	12	2,9	3,5	9,1
13	1/150/ 50	Плов с мясом курицы	18,1	13,5	33,7	328,4	3,1	8,0	12	6,7	83	3,0	10	0,7
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		30,5	17,51	102,10	700,40	15,1	18,4	30,1	21,1	95	22,72	28,3	15,4

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
413	1/250	Щи на м/к бульоне	9,8	8,5	11,8	135,7	4,8	8,1	14	6,3	22	13	12	7,7
8	1/150	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0
15	1/80	Гуляш из отварного мяса курицы	12,1	4,7	1,6	97,5	0,9	12	12	5,2	16	2,6	20	2,7
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		33,56	16,35	89,42	621,6	21,15	33,44	50,78	27,9	38	38	54	13,5

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
40	1/250	Суп гороховый	5,5	7,5	12,5	137,5	5,7	7,5	11	13	83	10	7,1	7,8
7	1/150	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
37	1/80	Котлета мясная с соусом	11,8	8,8	5,5	152,4	3,4	4,9	16	9,4	15	12	15	2,9
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		30,5	20,61	103,8	734,5	21,1	44,5	60,6	53,3	98,1	48,82	50,9	16,3

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		—												
17	1/250	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне	3,3	4,3	22	133,2	2,8	8,6	12	6,9	111	8,3	10	14
32	1/150/ 50	Картофель тушеный с мясом курицы по- домашнему	11,4	11	24,8	246,6	2,4	11	18	9,4	0,7	13	25	34
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		20,96	17,85	87,92	600,20	19,75	30,94	49,38	28,3	111,7	38,1	49,8	51,1

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
38	1/250	Суп с клецками	8,3	3,3	29,3	180,3	1,8	6,2	14	7,2	2,3	11	22	6,1
9	1/150	Перловка отварная	4,1	0,5	28,7	134,9	2,1	4,7	17	4,3	0	2,5	8,1	0
37	1/100	Голень куриная запеченная, соус	14,7	8,9	0,7	141	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		33,36	15,25	99,82	676,6	30,65	38,24	177,58	24,9 4	2,3	30,33	44,9	9,2

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1/250	Суп вермишелевый на м/к бульоне	5,5	1,3	10,5	78,8	1,5	3,3	3,5	2,5	12	2,9	3,5	9,1
39	1/150/50	Капуста тушеная с мясом курицы	11,8	7,2	9,2	148,2	6,8	6,6	6,8	5,2	32	2,5	5,5	29
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		24,2	11,21	77,6	520,20	18,8	17	24,9	19,6	44	22,22	23,8	43,7

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
18	1/250	Суп рисовый	10,2	8,8	15	178,3	1,9	6,8	16	9,6	23	4,3	21	4
7	1/150	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
37	1/80	Котлета мясная с соусом	11,8	8,8	5,5	152,4	3,4	4,9	16	9,4	15	12	15	2,9
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,9
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		34,56	21,75	89,52	702,5	21,35	48,04	70,38	50	38,0 1	43,1	64,8	10,0

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
11	1/250	Щи со свежей капустой вегетарианские	3,0	2,3	12,8	83,5	7,4	12	9,4	18	33	7,3	9,7	27
36	1/150	Пюре гороховое	11,6	0,8	28,8	149	17	40	62	57	0,3	80	49	0
71	1/50/5	Рыба припущенная с овощами	4,5	0,3	1,3	25,6	1,4	3,6	6,8	2,0	7,1	2,0	7,6	0,9
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		26	6,11	100,8	551,3	36,3	62,7	92,8	88,9	40, 4	106,12	81,1	33,5

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
38	1/250	Суп с клецками на м/к бульоне	8,3	3,3	29,3	180,3	1,8	6,2	14	7,2	2,3	11	22	6,1
13	1/150/ 50	Плов с мясом курицы	18,1	13,5	33,7	328,4	3,1	8,0	12	6,7	83	3,0	10	0,7
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		32,66	19,35	104,12	729,1	19,45	25,54	45,38	25,9	85,3	30,8	47,8	9,9

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

40	1/250	Суп гороховый	5,5	7,5	12,5	137,5	5,7	7,5	11	13	83	10	7,1	7,8
8	1/150	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0
37	1/100	Голень куриная запеченная, соус	14,7	8,9	0,7	141	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
	8		32,5	19,71	106	739,7	29,3	32,6	158,2	30,7 4	83,0	32,45	29,1	13,4