

№ рецепту ры	Наименование блюда	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углевод ы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понеделник)																
Обед																
144	Суп картофельный с бобовыми	250	8,52	8,52	10,80	10,80	36,30	0,19	10,8	0,04	0,9	19,0	65,75	25,5	0,92	88,00
1	Салат из капусты с морковью	60	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
134	Печень говяжья по-строгановски	100	18,00	18,00	13,80	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
	Итого за обед		42,28	26,55	44,7	33,24	126,6	0,85	47,7	8,13	11,54	146,84	750,93	252,36	16,22	704,16
День 2 (вторник)																
Обед																
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,41	0,00	3,96	3,96	6,32	0,05	12,62	0,00	0,00	39,4	39,2	17,7	0,66	71,8
370	Плов из отварной говядины	150	18,9	14,20	18,60	0,60	49,20	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80	352,00
53	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10	124,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	17,2	16,0	100,0	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	68,97
	Итого за обед		25,21	14,47	32,76	32,76	95,02	100,22	118,52	0,06	5,3	119,63	383,33	115,87	7,04	707,27
День 3 (среда)																
Обед																
145	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	0,00	4,92	4,92	6,09	0,04	9,6	0,00	2,4	23,97	208,0	16,25	0,58	74,56
429	Картофельное пюре	150	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
345	Котлета рыбная	90	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00
2	Салат витаминный	60	1,16	0,00	0,3	0,3	47,26	0,02	0,8	0,00	0,2	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		23,72	13,32	15,84	6,46	114,77	0,38	19,7	0,07	3,78	143,35	569,6	131,95	5,75	739,65

День 4 (четверг)

Обед

147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,06	0,00	2,22	2,22	12,54	0,07	4,86	0,00	0,00	23,6	46,18	19,04	0,8	87,2
414	Рис отварной	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
76	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	6,48	6,48	4,08	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48	78,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
	Итого за обед		37,04	23,42	27,24	10,96	92,94	0,89	17,42	0,03	5,13	103,69	308,09	70,91	4,79	774,06

День 5 (пятница)

Обед

128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	0,00	3,94	3,94	8,74	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,88	0,98	83,00
313	Запеканка творожная	150	32,00	30,00	33,60	0,26	31,87	0,09	0,80	0,26	0,93	396,00	462,66	50,60	1,33	566,67
481	Сгущённое молоко	30	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13	60,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		41,00	32,86	42,79	6,05	107,78	0,24	20,01	0,28	2,06	597,68	659,57	112,31	7,24	1018,87

День 6 (понедельник)

Обед

148	Уха с крупой	250	4,37	3,85	3,79	3,79	14,36	0,09	0,82	33,0	0,00	163,0	136,87	21,4	0,52	120,00
282	Оладьи из печени	100	18,00	18,00	13,80	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
291	Макаронные изд. отварные	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
14	Овощи натуральные соленые	60	1,68	0,96	7,26	6,24	4,26	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72	88,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		34,23	22,81	26,26	20,44	89,97	1,16	15,44	41,05	9,05	277,98	627,91	86,02	11,23	747,30

День 7 (вторник)

Обед

146	Суп картофельный с клецками	250	2,06	0,00	2,22	2,22	12,54	0,07	4,86	0,00	0,00	23,6	46,18	19,04	0,8	87,2
414	Рис отварной	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	14,84	3,66	1,5	1,87	0,1	1,50	18,50	1,90	36,00	221,16	35,66	0,69	90,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,90	2,70	0,10	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	79,00

112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		30,9	17,74	10,39	5,63	91,96	1,01	17,68	18,52	3,05	225,94	490,18	172,94	6,68		667,70

День 8 (среда)

Обед																	
131	Свекольник с яйцом	250/30	1,44	0,00	3,94	3,94	3,94	8,74	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,88	0,98	130,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50		0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	90	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50		0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	30	0,70	0,00	1,20	0,40	4,60		0,10	1,34	0,01	0,13	4,90	13,40	6,90	0,28	32,35
14	Овощи натуральные соленые	60	1,68	0,96	7,26	6,24	4,26		0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72	88,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00		0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	17,2	16,0		100,0	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	68,97
	Итого за обед		33,00	14,73	34,34	8,38	107,14	0,63	57,38	0,13	2,37	160,52	545,58	253,76	13,68		958,28

День 9 (четверг)

Обед																	
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	0,00	2,22	2,22	12,31	0,1	8,86	0,00	0,00	23,76	57,78	23,74	0,92		84,80
291	Макаронные изд. отварные	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94		174,00
368	Гуляш из говядины	100	14,66	13,80	16,10	0,06	3,66	0,05	1,07	0,04	0,53	15,30	158,60	24,60	2,20		218,66
1	Салат из капусты с морковью	60	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80		136,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40		61,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95		90,50
	Итого за обед		32,74	19,60	32,61	11,57	88,01	0,94	30,89	0,08	5,98	349,88	507,44	108,82	6,49		780,16

День 10 (пятница)

Обед																	
134	Рассольник ленинградский	250	1,62	0,00	4,07	4,07	9,58	0,07	6,70	0,00	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74		85,80
146/172	Картофель отварной с укропом, маслом	150	1,20	0,00	2,60	2,60	8,77	0,06	5,75	0,00	1,20	11,00	40,10	16,75	0,60		58,25
271/434	Тефтели из свинины с молочным соусом	90/30	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50		244,00
53	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10		124,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95		90,50
517	Йогурт	151	7,55	7,55	4,83	0,00	12,83	0,05	9,06	0,03	0,00	179,69	137,41	21,14	0,15		131,37
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40		61,00
	Итого за обед		22,78	14,70	33,45	14,95	63,74	0,23	31,22	0,07	7,35	119,10	310,73	92,98	9,13		764,25