

1 ДЕНЬ 14.09

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02
	ИТОГО:		44,84	49,82	139,14	974,8							

2 ДЕНЬ 15.09 выходной

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Йогурт 7,5%	115	1,8	7,5	18,7	164,5	0,02	0	2	1,5	2,58	0,7	0
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		30,77	26,52	162,97	1040,02							

ЗДЕНЬ 16.09.

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0
	Суп рисовый с томатом	250	4,8	5,5	16	129	0,1	0	8,33	38	88	36	1,02
244 2010	Минтай запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0д	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		41,87	22,57	91,56	667,69							

4 ДЕНЬ 17.09.

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Итого:		31,23	20,16	109,12	750,79							

5 ДЕНЬ 18.09.

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
292 2005	Птица тушеная с овощами	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		36,05	37,19	108,92	902,05							

6 ДЕНЬ 19.09.

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
679/2005	Каша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Йогурт 7,5%	115/1	1,8	7,5	18,7	164,5	0,02	0	2	1,5	2,58	0,7	0
	ИТОГО:		21,15	29,01	130,08	909,98							