

1й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой Рецептура блюда №121-2017г.	220	5,79	6,02	16,91	155,1	0,04	0,74	29,7	0,48	143,5	102,3	15,9	0,14
Оладьи с яблоками Рецептура блюда №403/400-2017г.	100	4,92	9,42	29,9	229,6	0,09	0,71	10,9	9,08	50,9	73,8	20,5	1,01
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда №349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	0,73	0,00	0,0	32,5	23,4	17,5	0,70
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Вафли	40	4,40	4,92	29,9	191,4	0,04	0,00	27,0	0,61	16,9	35,2	6,84	0,51
Всего	585	18,3	20,8	131,4	819,5	0,22	2,18	67,6	10,6	249,6	256,5	69,0	2,64
обед													
Салат картофельный с морковью,яйцом и зел.горошком Рецептура блюда №40-2017г.	100	9,36	6,39	9,55	132,7	0,09	8,37	19,8	5,94	19,6	0,09	24,1	0,90
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда №102-2017г.	250	5,49	5,27	18,5	198,3	0,23	5,83	0,00	1,00	42,7	88,1	35,6	2,05
Шницель Рецептура блюда №268-2017г.	100	11,09	18,3	10,3	254,1	0,23	2,69	12,6	0,70	15,9	103,0	21,9	1,31
Макароны отварные с овощами Рецептура блюда №202/205-2017г.	180	10,21	7,19	34,2	226,1	0,09	3,25	0,00	1,41	23,3	61,1	20,8	1,24
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда №377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Хлеб ржаной йодированный	31,4	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	38,1	37,5	104,1	958,4	0,67	23,0	32,4	9,35	123,3	291,6	115,5	6,88
Итого	1445	56,4	58,3	235,5	1777,9	0,89	25,9	100,0	20,0	372,9	548,1	184,5	9,52

2й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с манной крупы Рецептура блюда№121-2017г.	200	6,97	7,57	6,15	147,9	0,04	0,66	26,4	2,02	127,6	90,9	14,1	0,12
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	35	3,32	0,42	20,3	107,9	0,04	0,00	0,00	0,55	8,05	30,4	11,6	0,39
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,7	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
Фрукты (яблоки)	118,0	0,67	0,67	14,7	86,0	0,28	10,2	0,00	0,20	21,2	11,3	9,26	2,26
Всего	560	15,0	13,09	56,2	467,8	0,37	11,0	65,4	2,85	300,0	210,4	41,6	3,20
обед													
Салат из свеклы отварной Рецептура блюда№52-2017г.	100	3,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0,00	0,83	35,4	40,6	20,6	1,32
Борщ с капустой и картошкой Рецептура блюда№82-2017г.	250	3,80	4,92	16,9	127,0	0,05	10,7	0,00	2,43	49,7	54,6	26,1	1,23
Плов из птицы Рецептура блюда№291-2017г.	280	23,7	16,8	51,0	423,7	0,19	8,40	2,63	1,14	64,9	240,9	75,5	2,63
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	0,73	0,00	0,0	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб ржаной йодированный	30,1	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	33,6	28,2	132,7	885,4	0,31	26,5	2,63	4,70	190,1	394,4	148,0	6,90
Итого	1420	48,6	41,3	188,9	1353,2	0,68	37,5	68,0	7,55	490,1	604,8	189,6	10,1

3й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с пшеном Рецептура блюда№121-2017г	260	7,39	8,27	9,06	134,9	0,06	0,97	38,9	2,56	187,2	133,9	20,8	0,19
Масло крестьянское	10	0,10	7,20	0,13	65,7	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	154,3	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,4	16,5	0,56
Печенье	43,52	5,40	6,52	27,9	185,8	0,04	0,00	26,0	0,56	16,4	34,8	6,00	0,40
Всего	560	17,8	22,6	81,3	612,0	0,16	3,83	104,9	4,00	221,7	219,5	45,7	1,51
обед													
Икра морковная Рецептура блюда75-2017г.	100	4,01	3,10	23,6	91,2	0,04	4,20	0,00	1,10	46,5	60,9	32,2	1,00
Суп картофельный с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	2,69	2,83	17,5	158,3	0,11	8,25	0,00	0,41	29,2	67,6	27,3	1,13
Голубцы с мясом и соусом Рецептура блюда№287/330-2017г.	100/40	14,0	15,2	21,9	339,1	0,06	13,6	27,7	2,42	52,4	124,3	31,9	1,12
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	4,68	5,76	24,5	174,7	0,17	21,8	0,00	0,18	44,4	103,9	33,3	1,21
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,30	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	79	3,70	0,72	32,6	151,8	0,06	0,00	0,00	0,60	15,2	69,8	16,5	2,04
Всего	930	29,6	27,6	135,1	986,4	0,31	47,9	27,7	4,71	198,8	429,3	142,6	6,78
Итого	1490	47,4	50,2	216,4	1598,4	0,47	51,7	132,6	8,71	450,5	648,8	188,3	8,29

4й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с хлопьев «Геркулес» Рецептура блюда№121-2017г.	230	4,16	5,00	8,61	129,7	0,05	0,92	37,0	2,61	178,6	127,3	19,8	0,17
Оладьи с творогом Рецептура блюда№404-2017г.	75	8,88	14,45	29,1	232,3	0,10	0,25	35,5	6,98	69,5	100,1	22,3	0,89
Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	71,6	0,00	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,7	8,25	0,28
Всего	550	20,6	25,7	67,2	582,0	0,18	1,34	124,5	10,1	440,9	351,9	58,8	1,82
обед													
Салат из белокочанной капусты Рецептура блюда45-2017г.	100	3,32	5,27	11,50	70,40	0,02	17,0	0,00	0,83	24,9	29,0	0,06	0,47
Суп картофельный с рисовой крупой Рецептура блюда№101-2017г.	250	1,97	2,71	12,1	135,8	0,09	8,25	0,00	0,37	26,7	56,0	22,8	0,88
Зразы рубленые с яйцом Рецептура блюда№274-2017г.	100	16,6	17,1	8,48	256,9	0,19	3,76	10,2	0,21	26,1	80,7	15,9	5,89
Соус сметанный Рецептура блюда№330-2017г.	40	0,70	2,49	2,93	37,1	0,01	0,02	16,9	0,15	13,7	11,4	2,64	0,10
Каша гречневая рассыпчатая Рецептура блюда№171-2017г.	180	11,96	12,7	34,8	285,0	0,24	0,00	45,0	0,00	29,7	236,6	158,1	5,32
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10,0	0,11	126,6	92,8	15,4	0,41
Хлеб ржаной йодированный	34,1	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	910	37,9	42,0	102,0	942,1	0,62	30,4	82,1	1,97	255,3	541,4	223,2	14,1
Итого	1460	58,5	67,7	169,2	1524,1	0,80	31,7	206,6	12,1	696,2	893,3	282,0	15,9

5й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Запеканка манная с изюмом Рецептура блюда№186-2017г.	225	16,8	20,3	57,7	266,4	0,09	0,02	71,1	16,1	166,0	172,6	32,1	1,33
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,7	8,25	0,28
Фрукт (яблоко)	100,22	0,58	0,58	12,3	76,4	0,03	12,0	0,00	0,25	18,5	13,2	10,8	2,65
Всего	550	20,3	21,2	99,5	491,2	0,15	12,05	71,1	16,7	201,4	210,3	51,2	4,54
обед													
Салат картофельный с морковью,яйцом и зел.горошком Рецептура блюда№40-2017г.	100	9,36	6,39	9,55	132,7	0,09	8,37	19,8	5,94	19,6	0,09	24,1	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем Рецептура блюда№88-2017г.	250	2,31	4,95	12,9	119,7	0,05	15,8	0,00	3,00	49,3	49,0	22,1	0,83
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№229-2017г.	100	11,75	4,95	13,80	152,2	0,05	3,73	5,82	1,35	39,1	162,2	48,5	0,85
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/203-2017г.	180	10,55	6,94	36,6	234,9	0,07	0,00	0,00	0,56	14,6	45,1	9,77	0,98
Кисель из яблок Рецептура блюда№352-2017г.	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	0,00	0,18	11,5	6,62	3,64	0,57
Хлеб ржаной йодированный	41,6	2,47	0,48	21,7	101,2	0,04	0,00	0,00	0,40	10,2	46,5	11,0	1,36
Всего	870	36,6	23,8	199,7	859,9	0,31	29,7	25,6	11,4	144,3	309,5	119,1	5,49
Итого	1420	56,9	45,0	219,2	1351,1	0,46	41,8	96,7	28,1	345,7	519,8	170,3	10,0

6й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с гречневой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	250	6,78	7,56	19,84	155,8	0,05	0,84	33,7	2,38	162,6	115,9	18,0	0,16
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,30	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Масло сливочное	12,34	0,10	7,20	0,13	65,7	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	154,3	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,4	16,5	0,56
Печенье	40	5,40	6,52	27,9	185,8	0,04	0,00	26,0	0,56	16,4	34,8	6,00	0,40
Всего	550	17,6	21,9	91,9	632,9	0,15	0,87	99,7	3,82	194,0	199,9	41,9	1,40
обед													
Салат из свеклы отварной Рецептура блюда№52-2017г.	100	3,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0,00	0,83	35,4	40,6	20,6	1,32
Суп крестьянский с крупой Рецептура блюда№98-2017г.	250	2,48	4,92	12,09	116,3	0,04	9,88	0,00	0,37	35,9	33,6	14,2	0,58
Запеканка картофельная с овощами Рецептура блюда№161-2017г.	230	6,82	16,7	30,9	322,0	0,20	7,40	69,2	3,40	57,2	142,4	44,1	1,56
Соус сметанный Рецептура блюда№330-2017г.	40	0,70	2,49	2,93	37,1	0,01	0,02	16,9	0,15	13,7	11,4	2,64	0,10
Какао с молоком Рецептура блюда №382	200	4,08	3,54	17,6	123,4	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Яблоко запеченное Рецептура блюда№372	120	0,87	0,87	21,5	114,6	0,05	18,0	0,00	0,38	27,8	19,8	16,2	3,98
Всего	960	20,2	34,9	109,6	882,4	0,41	43,5	110,5	5,43	329,8	407,3	87,3	9,04
Итого	1510	37,8	56,8	201,5	1515,3	0,56	44,4	210,2	9,25	523,8	607,2	129,2	10,4

7й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой Рецептура блюда №121-2017г.	220	5,79	6,02	16,91	155,1	0,04	0,74	29,7	0,48	143,5	102,3	15,9	0,14
Оладьи с яблоками Рецептура блюда№403/400-2017г.	100	4,92	9,42	29,9	229,6	0,09	0,71	10,9	9,08	50,9	73,8	20,5	1,01
Масло крестьянское	11,6	0,10	7,20	0,13	65,7	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Кисель из яблок Рецептура блюда№352-2017г.	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	0,00	0,18	11,5	6,62	3,64	0,57
Батон йодированный	30,1	2,84	0,36	17,4	92,6	0,04	0,00	0,00	0,47	6,90	26,0	9,90	0,34
Всего	560	13,8	23,1	89,4	662,2	018	3,28	80,6	10,3	215,2	211,7	49,9	2,06
обед													
Икра морковная Рецептура блюда75-2017г.	100	4,01	3,10	23,6	91,2	0,04	4,20	0,00	1,10	46,5	60,9	32,2	1,00
Суп картофельный с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	2,69	2,83	17,5	158,3	0,11	8,25	0,00	0,41	29,2	67,6	27,3	1,13
Плов из птицы Рецептура блюда№291-2017г.	280	23,7	16,8	51,0	423,7	0,19	8,40	2,63	1,14	64,9	240,9	75,5	2,63
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,30	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	35,9	2,16	0,42	19,0	88,6	0,04	0,00	0,00	0,40	8,86	40,7	9,63	1,19
Всего	865	33,1	23,2	126,1	833,1	0,38	20,9	2,63	3,05	160,9	412,9	146,0	6,23
Итого	1420	46,9	46,3	215,5	1495,2	0,62	24,2	83,2	13,4	376,1	624,6	195,9	8,29

8й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с пшеном Рецептура блюда№121-2017г	200	5,36	6,06	6,97	103,7	0,05	0,74	29,9	1,97	144,6	103,0	16,0	0,14
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,30	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Сыр российский	15,15	3,48	4,43	0,00	53,7	0,00	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,30	0,15
Батон йодированный	30	2,84	0,36	17,4	92,6	0,04	0,00	0,00	0,47	6,90	26,0	9,90	0,34
Фрукт (яблоко)	120	0,70	0,70	14,8	91,7	0,04	14,4	0,00	0,30	22,2	15,8	13,0	3,18
Всего 40-00	565	12,9	11,6	54,2	413,0	0,13	15,3	68,9	2,82	316,8	222,6	45,6	4,09
обед													
Салат из белокочанной капусты Рецептура блюда45-2017г.	100	3,32	5,27	11,50	70,4	0,02	17,0	0,00	0,83	24,9	29,0	0,06	0,47
Суп картофельный с рисовой крупой Рецептура блюда№101-2017г.	250..	1,97	2,71	12,1	135,8	0,09	8,25	0,00	0,37	26,7	56,0	22,8	0,88
Тефтели мясные с соусом Рецептура блюда№279/3312017г.	100/50	17,5	20,2	112,2	323,5	0,30	1,95	23,2	1,14	30,6	83,2	19,8	6,10
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/203-2017г.	180	10,55	6,94	36,6	234,9	0,07	0,00	0,00	0,56	14,6	45,1	9,77	0,98
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	0,73	0,00	0,0	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб ржаной йодированный	41,1	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	930	36,0	35,6	228,9	1006,5	0,53	27,9	23,2	3,20	136,9	271,6	78,2	9,72
Итого	1495	48,9	47,2	283,1	1419,5	0,66	43,2	92,1	6,02	453,7	494,2	123,8	13,8

9й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда№120-2017.	250	12,47	8,75	18,0	165,0	0,09	0,83	33,0	1,99	163,0	136,9	26,7	0,65
Омлет натуральный Рецептура блюда№210-2017г.	70	6,51	11,6	1,23	135,2	0,05	0,12	151,5	3,01	48,1	105,4	48,1	1,23
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	0,73	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб ржаной йодированный	51,1	2,47	0,48	21,7	101,2	0,04	0,00	0,00	0,40	10,1	46,5	11,0	1,36
Всего	560	22,3	20,9	81,1	567,4	0,20	1,68	184,5	5,40	253,7	312,2	103,3	3,94
обед													
Икра свекольная Рецептура блюда№75-2017.	100	5,38	4,10	22,8	185,3	0,03	5,68	0,00	0,90	59,3	60,9	30,1	1,69
Суп из овощей Рецептура блюда№99-2017г.	250	1,59	4,99	9,15	135,3	0,07	10,4	0,00	0,37	34,9	49,3	20,8	0,78
Голубцы с мясом и соусом Рецептура блюда№287/331-2017г.	100/40	14,0	15,2	21,9	339,1	0,06	13,6	27,7	2,42	52,4	124,3	31,9	1,12
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	4,68	5,76	24,5	174,7	0,17	21,8	0,00	0,18	44,4	103,9	33,3	1,21
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	65,4	3,08	0,60	27,2	126,5	0,05	0,00	0,00	0,50	12,7	58,2	13,8	1,70
Всего	920	29,3	30,7	120,6	1032,2	0,38	51,5	27,7	4,37	214,8	399,4	131,3	6,78
Итого	1470	51,6	51,6	201,7	1599,6	0,58	53,2	212,2	9,77	468,5	711,6	234,6	10,7

