

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ 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
208	Суп с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
679	Пшеничная каша	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,43
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
188.04	Сок натуральный	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:		13,8	11,2	92,8	503,48							
	Итого 1й день		13,8	11,2	92,8	503,48							

1 ВТОРНИК													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп рисовый	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
694	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,70	0,14	25,50	18,17	44,37	103,91	33,30	1,21
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:		34,32	30,28	87,5	638,84							
	Итого 2й день		34,32	30,28	87,5	638,84							

1СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
208	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,0
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,7
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,4
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,4
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	0,5
	Итого:		35,88	31,78	113,63	878,22							
	Итого 3й день		35,88	31,78	113,63	878,22							

1 ЧЕТВЕРГ

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети- ческаяценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
39	Фасолевый суп	250	6,3	0,79	27,5	135,8	0,25	0,00	17,8	63,9	0,00	0,00	2,6
688	Макароны отварные	150	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
15	Салат свежий	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:		33,2	25,49	89,79	593,77							
	Итого 4й день		33,2	25,49	89,79	593,77							

1 ПЯТНИЦА													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
170	Суп овощной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
297	Гречка	150	10	6,3	41,7	268							
15	Салат витаминный	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	0,56
	Итого:		19,62	18,9	218,83	672,72							
	Итого 5й день		19,62	18,9	218,83	672,72							

1 СУББОТА

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети- ческаяценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
208	Суп перловый	250	1,3	1,8	12,4	68,3	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:		31,43	26,38	100,57	723,49							
	Итого бй день		31,43	26,38	100,57	723,49							

2 ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
208	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,3
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
	Итого:		52,28	45,95	106,9	929,22							
	Итого 8й день		52,28	45,95	106,9	929,22							

2 ЧЕТВЕРГ

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети- ческаяценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
297	Гречка	150	10	6,3	41,7	268	0,22	0,00	0,00	15,53	0,00	146,91	5,03
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	0,56
	Итого:		19,88	18,26	221,75	680,64							
	Итого 10й день		19,88	18,26	221,75	680,64							

2 СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
78	Суп перловый	250	1,3	1,8	12,4	68,3	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
694	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,70	0,14	25,50	18,17	44,37	103,91	33,30	1,21
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
15	Салат свежий	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18
	Итого:		9,3	11,53	88,08	487,22							
	Итого 9й день		9,3	11,53	88,08	487,22							

2 ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
39	Фасолевый суп	250	6,3	0,79	27,5	135,8	0,25	0,00	17,8	63,9	0,00	0,00	2,6
688	Макароны отварные	150	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:		33,2	25,49	89,79	629,77							
	Итого 11й день		33,2	25,49	89,79	629,77							

2 СУББОТА

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
208	Суп с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	0,56
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
	Итого:		36,14	31,14	116,8	886,14							
	Итого 12й день		36,14	31,14	116,8	886,14							