



Номер по сборнику рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Mg	P	Fe	Ca		
<b>1 день (1 неделя)</b>															
№54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,55	27,5	17	103	0,35	143		
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6,44	8,07	14,12	157,23	0,00	0,45	0,06	0,00	0,00	0,00	173,90		
№53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,00	45	0,00	3	0,02	2,4		
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0,00	107,5	0,01	0,21	78	11	150	0,3	264		
№54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,00	1,0	15,6	34,0	131	1,0	144		
тип	Фрукт	150	0,6	0,00	16,12	80	0,00	0,6	0,00	0,00	0,00	0,1	119,0		
	Итого	620	24,04	39,77	68,04	691,83	0,07	1,81	166,16	62	381	1,77	846,3		

2 день (1 неделя)

№ 54-4м-2020	Котлета (полуфабрикат) из говядины в томатно-сметанным соусе	90\50	14.1	11.9	11.4	278,7	0.15	0.00	24	33	220	2	57
№90	Томатно-сметанный соус	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19,8	139,4	0.12	10,2	23,8	28	84	1,03	39
тип	Хлеб пшеничный	40	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№690	Кофейный напиток со гущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	0.00	1,0	0.00	226,0	0,00	150 07,2	366,5
тип	Йогурт 2,5%	100	1	0.00	21	88.01	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.1	119.0
	Итого	660	33.29	30.53	121,32	771,95	0.27	32,81	0.06	9,12	11.7	15.6	163,55

3 день (1 неделя)

№ 70\2011	Овощи порционные (огурец)	50	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
№12	Куры, тушеные в томатно-сметанным соусе	75	27.75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	20,0 2	168,49	2,14	45,24			
№90	Томатно-сметанный соус	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00
№54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233,7	0.21	0.00	19,2	120	181	4,04	15			
тп	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.64	39.36	188	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90			
	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80										
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.00			
	Итого	755	45,07	34,64	115,16	808,26	0,275	8,13	19,36	140, 02	349,49	12,7 6	82,94			

4 день (1 неделя)

№54-бг-2020	Рис отварной	150	3.7	4,8	36,5	203,5	0.03	0.00	18,4	24	73	0,49	6,9
№54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.03	7,9	4.4	134,3	0.09	1,99	228	25	117	0,61	20
тип	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.64	39.36	188	16	0.38	0.088	0.00	0.00	0.00	6.90
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14,00	28,00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6,00
	фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	630	21,61	13,34	110.38	633,80	16.12	2,37	228,088	49	190	1,5	39,8

5 день (1 неделя)

№ 54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,00	18,4	7,2	41	0,73	12
№54-4м-2020	Котлета (полуфабрикат) из говядины в томатно-сметанном соусе	70/50	14,1	11,9	11,4	278,7	0,15	0,00	0,24	33	220	2	57
№90	Соус томатно-сметанный	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,00	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тип	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	188	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,00
674\2011	Фрукт	150	0,6	2,5	38,5	80	0,03	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	3,5
	Итого	680	27,95	25,19	143,36	782,82	0,24	0,025	18,7	40,2	261	3,13	85,4

6 день (2 неделя)

№54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,57	41,5	33	222	0,86	157
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10/ 30	6,44	8,07	14,12	157,23	0,00	0,45	0,06	0,00	0,00	0,00	173,9 0
№53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,00	45	0,00	3	0,02	2,4
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	11	150,0 0	0,3	264
№54-7Гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,06	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54
тшп	Йогурт2,5%	100	5,00	2,50	38,5	38,09	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,5
	Итого	570	30,44	40,17	99,12	724,72	0,22	2,84	164,56	44	375	1,18	601,3 4

## 7 день (1 неделя)

№54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,3	7,9	4,4	134,3	0,09	1,99	228	25	117	0,61	20
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,12	10	23	28	84	1,0	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,14	138,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,00
	Овощи порционные (огурец)	50	0,65	0,00	0,98	8,9	0,00	6,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	530	19,71	14,14	71,22	468,1	0,21	18,69	251	53	201	0,01	66



8 день (2 неделя)

№ 107\2011	Котлета (полуфабри кат) из говядины в томатно- сметанном соусе	70\50	15,93	21,67	5,44	285,63	0,00	0,05	0,03	0,68	0,00	0,07	19,12
№90	Соус томатно- сметанный	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,00	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчата я	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,00	19,2	120	181	4,04	15
ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,14	138,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,00
674\2011	Фрукт	150	0,6	0,00	16,12	80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	680	31,16	33,76	16,12	868,13	0,21	0,165	19,23	120, 68	181	4,51	47,02

9 день (2 неделя)

№54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0.12	0.57	41,5	33	222	0.86	157
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10/ 30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	173.90
№53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,00	45	0,00	3	0,02	2,4
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	11	150,0 0	0,3	264
№54-7ГН-2020	Какао с молоком	200	4.6	4,3	12,4	106,7	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54
ТПП	Йогурт2,5%	100	5.00	2.50	38.5	38.09	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	570	30,44	40,17	99,12	724,72	0.22	2,84	164,56	44	375	1,18	601,34

10 день (2 неделя)

№54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	0,06	0,00	27	23	1,07	26
№1	Курица отварная	100	19.2	7.4	0,6	145.74	0.07	1,8	0.05	17,23	1,6	16,0
тип	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	4.56	0.54	8.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	11	0,3	264
376/2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80.00	0.12	7.36	0.00	7.5	14.7	0.84
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14,00	28,00	0.00	0,00	0.00	0.00	0.40	6,00
	Итого	720	37,46	23,74	79,46	749,34	10,26	9,37	105,05	58,73	18,07	319,74