

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
449	Плов из птицы	200	20,84	25,20	37,02	458,99	0,14	5,16	36,53	31,69	234,03	44,47	1,97
585	Компот из свежих плодов апельсина	200	0,41	0,09	27,63	115,31	0,02	27,27	-	16,17	10,45	5,91	0,21
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		25,45	26,09	99,06	738,79	0,24	42,43	36,53	73,86	287,98	66,38	4,93
	Всего		25,45	26,09	99,06	738,79	0,24	42,43	36,53	73,86	287,98	66,38	4,93
8 день													
Завтрак													
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20
394	Жаркое по-домашнему	300	4,63	10,83	35,61	259,44	0,26	45,24	-	42,36	135,70	53,28	2,24
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	0,01	200,00	-	12,60	3,40	3,40	0,66
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		9,51	11,91	99,63	560,54	0,36	255,24	-	80,96	182,60	72,68	5,65
	Всего		9,51	11,91	99,63	560,54	0,36	255,24	-	80,96	182,60	72,68	5,65
9 день													
Завтрак													
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20
324	Котлета рыбная из минтая	100	2,19	8,21	15,82	146,08	0,03	-	3,55	20,32	22,73	4,61	0,52
472	Пюре картофельное	200	4,07	1,10	30,38	148,20	0,22	36,58	3,00	40,28	119,86	44,19	1,68
591	Кисель из концентрата	200	-	-	31,82	127,26	0,11	5,04	72,00	0,30	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		10,47	10,11	112,42	586,04	0,45	51,62	78,55	86,90	186,09	64,80	4,98
	Всего		10,47	10,11	112,42	586,04	0,45	51,62	78,55	86,90	186,09	64,80	4,98
10 день													
Завтрак													
423	Тефтели мясные	100/50	2,11	14,59	16,32	205,31	0,04	3,78	-	14,93	41,70	10,60	0,51
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77	0,12	-	28,00	27,07	63,72	0,75	1,20
585	Компот из свежих плодов апельсина	200	0,41	0,09	27,63	115,31	0,02	27,27	-	16,17	10,45	5,91	0,21
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	-	4,60	8,40	2,80	0,12
	Итого		14,00	21,05	117,02	716,69	0,24	33,05	28,00	72,78	156,78	27,06	2,59
	Всего		14,00	21,05	117,02	716,69	0,24	33,05	28,00	72,78	156,78	27,06	2,59
11 день													
Завтрак													
444	Цыпленок, тушенный в соусе	75/75	23,61	28,29	2,73	360,78	0,12	2,63	67,53	36,50	210,17	25,59	1,68
463	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,76	3,08	53,29	287,47	0,40	-	-	26,03	279,63	187,11	6,31
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	-	40,00	24,00	18,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		39,77	32,17	113,23	905,74	0,62	6,63	67,53	112,52	546,30	237,70	9,34
	Всего		39,77	32,17	113,23	905,74	0,62	6,63	67,53	112,52	546,30	237,70	9,34
12 день													
Завтрак													
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	34,32	12,27	52,47	463,69	0,11	1,21	67,96	392,95	430,78	52,12	0,92
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		38,32	12,67	92,04	641,04	0,16	1,21	67,96	414,95	471,28	65,12	2,27
	Всего		38,32	12,67	92,04	641,04	0,16	1,21	67,96	414,95	471,28	65,12	2,27