

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цене. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие грунтовые | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | - | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 393 | Колбасные изделия отварные /сосиска/ | 80 | 9,66 | 20,99 | 0,35 | 229,26 | 0,17 | - | - | 30,74 | 139,66 | 17,57 | 1,58 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,77 | 5,36 | 43,16 | 248,19 | 0,10 | - | 25,20 | 24,37 | 57,35 | 0,67 | 1,08 |
| | 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 | | 21,16 | 27,22 | 101,86 | 742,16 | 0,38 | 11,50 | 25,20 | 109,31 | 261,31 | 49,24 | 4,28 |
| | Всего | | 21,16 | 27,22 | 101,86 | 742,16 | 0,38 | 11,50 | 25,20 | 109,31 | 261,31 | 49,24 | 4,28 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
| 416 | Котлета мясная. . | 100 | 2,95 | 7,89 | 21,06 | 167,20 | 0,04 | - | 3,80 | 36,96 | 32,32 | 6,80 | 0,76 |
| 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 |
| 648 | Напиток яблочный | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 107,51 | 0,01 | 2,50 | - | 4,72 | 2,75 | 2,25 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| | Итого | | 11,16 | 9,52 | 103,19 | 544,61 | 0,34 | 42,08 | 6,80 | 98,86 | 200,03 | 64,44 | 3,79 |
| | Всего | | 11,16 | 9,52 | 103,19 | 544,61 | 0,34 | 42,08 | 6,80 | 98,86 | 200,03 | 64,44 | 3,79 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша пшенная молочная с маслом | 250/10 | 9,65 | 12,19 | 42,19 | 318,13 | 0,26 | 1,71 | 66,32 | 177,55 | 238,67 | 60,14 | 1,54 |
| 6 | Бутерброд с сыром с маслом | 30/20/20 | 7,05 | 21,27 | 15,68 | 283,60 | 0,04 | 0,14 | 132,00 | 186,50 | 125,50 | 10,90 | 0,60 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,02 | 3,23 | 17,25 | 113,54 | 0,05 | 1,45 | 21,14 | 131,74 | 127,94 | 31,74 | 26,34 |
| | Итого | | 20,72 | 36,69 | 75,12 | 715,27 | 0,36 | 3,30 | 219,46 | 495,79 | 492,11 | 102,78 | 28,47 |
| | Всего | | 20,72 | 36,69 | 75,12 | 715,27 | 0,36 | 3,30 | 219,46 | 495,79 | 492,11 | 102,78 | 28,47 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 732 | Котлета рубленная из цыпленка | 100 | 21,16 | 23,92 | 15,92 | 364,01 | 0,12 | 2,03 | 44,35 | 19,81 | 182,01 | 23,00 | 1,72 |
| 465 | Рис отварной | 180 | 4,56 | 6,52 | 47,68 | 267,61 | 0,05 | - | 32,40 | 21,39 | 101,77 | 33,00 | 0,77 |
| 648 | Напиток яблочный | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 107,51 | 0,01 | 2,50 | - | 4,72 | 2,75 | 2,25 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | - | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Итого | | 30,42 | 31,13 | 122,10 | 894,64 | 0,30 | 42,53 | 76,75 | 90,93 | 336,04 | 76,25 | 3,77 |
| | Всего | | 30,42 | 31,13 | 122,10 | 894,64 | 0,30 | 42,53 | 76,75 | 90,93 | 336,04 | 76,25 | 3,77 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
| 401 | Гуляш мясной | 80/50 | 0,66 | 3,38 | 3,60 | 47,87 | 0,02 | 3,16 | - | 14,35 | 13,42 | 4,81 | 0,30 |
| 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 |
| 588 | Компот из кураги и изюма (смеси) | 200 | 0,75 | 0,08 | 31,64 | 131,10 | 0,03 | 0,40 | - | 24,60 | 27,50 | 14,70 | 13,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| | Итого | | 12,97 | 9,85 | 108,55 | 576,44 | 0,22 | 6,56 | 28,00 | 82,93 | 149,74 | 31,46 | 15,51 |
| | Всего | | 12,97 | 9,85 | 108,55 | 576,44 | 0,22 | 6,56 | 28,00 | 82,93 | 149,74 | 31,46 | 15,51 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет натуральный с колбасными изделиями | 200/10 | 2,73 | 11,22 | 2,23 | 121,07 | 0,04 | 0,59 | 14,22 | 62,70 | 62,33 | 8,87 | 0,29 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,02 | 3,23 | 17,25 | 113,54 | 0,05 | 1,45 | 21,14 | 131,74 | 127,94 | 31,74 | 26,34 |
| 6 | Бутерброд с сыром с маслом | 30/30/10 | 9,29 | 16,97 | 15,55 | 253,90 | 0,05 | 0,21 | 118,00 | 272,10 | 172,50 | 14,40 | 0,68 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого | | 16,44 | 31,82 | 44,83 | 535,51 | 0,17 | 12,25 | 153,37 | 482,53 | 373,77 | 64,01 | 29,50 |
| | Всего | | 16,44 | 31,82 | 44,83 | 535,51 | 0,17 | 12,25 | 153,37 | 482,53 | 373,77 | 64,01 | 29,50 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цене. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|------------------------|---------------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | 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, тушеный 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 |