



1 день Завтрак														
	Химический состав					витамины			минералы					
	Выход	Целлюлоза	Белки, г.	Жиры, г.	Угл., г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
93	250	33	5	6,51	16	181,5	1,14	0,11	38,25	0,05	202,03	172,48	25	0,64
3	100	22	11	10	16,425	208,1	0	0,34	0,30	10,9	431,98	434	36,33	3,48
945	200	15	1,4	1,6	16,4	86	1,19	0,04	0,0	0,0	33	67,50	10,5	0,40
711	50	5	1,5	0,7	20	97,5	0,0	0,11	0,0	0,5	16,5	37,5	11,5	1
	200	30	0,16	0	8,6	60	3,6	0	0	0,18	34,6	41,4	7,8	0,4
Яблоко														
Всего	800	105	19,06	18,81	77,425	633,1	5,93	0,6	38,55	11,63	718,11	752,88	90,8	5,92

2 день Завтрак														
	Химический состав					витамины			минералы					
	Выход	Целлюлоза	Белки, г.	Жиры, г.	Угл., г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Рис отварной припущенный с овощами	150	26	3	3	28	202,9	3,1	0,0	16,3	0,0	6,8	81,2	28,1	0,6
Фрикадельки из говядины с соусом	100/40	54	9	10	5	267,2	0,2	0,1	5,9	0,45	41,8	140,4	26,4	1,2
Хлеб пшеничный в/с	100	10	5	3	30	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	23	2
Чай с сахаром с лимоном	200	15	0,2	0,0	7	61	0,04	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
ВСЕГО	550/40	105	17,2	16	70	726,1	3,34	0,33	22,2	1,45	81,8	296,6	77,5	3,8



3 день Завтрак

№ рецептур	Выход	Цена	Химический состав					Витамины					Минералы				
			Белки г.	Жиры г.	Угл. г.	Эц. ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
5	250	64	12	8	14	355	11,33	0,09	50,7	0,45	46,78	238,7	43,22	2,84			
638	200	15	0,3	0,0	20	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9			
711	100	10	3	3	30	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	23	2			
24	100	16	1	5	3	28,4	7,8	0,0	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5			
	650	105	16,3	16	67	652,4	19,23	0,32	50,7	1,45	114,38	357,3	81,52	6,24			

4 день Завтрак

№ рецептур	Выход	Цена	Химический состав					витамины					минералы				
			Белки г.	Жиры г.	Угл. г.	Эц. ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
664	200	57	14	10,69	22	343,3	0,3	0,2	6,9	0,15	48,8	150,4	30,4	2,2			
	200	15	0,3	0,0	20	74	0,04	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	4,3	0,0			
711	100	10	3	3	30	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	23	2			
43	100	23	1,37	5,31	4,54	71,73	24,9	0,03	34	0	26,97	29,75	15,17	0,58			
	600	105	18,67	19	65,3	672,03	9,5	0,461	39,9	1,1	115,86	256,18	72,87	7,75			







7 день Завтрак

№ реце птур	Выход	Цена	Химический состав						Витамины					Минералы			
			Белк и, г.	Жиры, г.	Угл. г.	Эц. ккал	С	В1	А	Е	Кальци и	Фосфор	Магний	Железо			
516	Отварные макаронные изделия	13	3	2	18	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33			
451	Гуляш из курицы	50	7	7	9	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9			
638	Компот из смеси сухофруктов	15	0,3	0,0	18	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9			
711	Хлеб пшеничный	10	5	3	30	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	23	2			
43	Винегрет	17	1,3	4	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47			
	Всего	105	16,6	16	79,8	759	6,23	0,43	47,7	1,45	122,72	271,91	74,27	6,6			

8 день Завтрак

№ реце птур	Выход	Цена	Химический состав						Витамины					Минералы			
			Белки, г.	Жиры, г.	Угл. г.	Эц. ккал	С	В1	А	Е	Кальци и	Фосфор	Магний	Железо			
204	Картофельное пюре	18	3	3	22	135	6,5	0,1	22,6	0,0	15,9	86,1	33,5	1,3			
423 1996	Тефтели из говядины запеченные с соусом	48	11	9	18	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9			
591- 1996	Кисель	15	0,00	0,00	5	18,47	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41			
711	Хлеб пшеничный	10	3	3	30	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	23	2			
43	Салат витаминный	14	1,3	4	6	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47			
	Всего в	105	18,3	19	81	650,47	18,38	0,58	127,29	1,45	132,19	326,71	96,26	6,08			

9 день завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав						Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
139	Суп картофельный с горохом	200	16	6	7	8	251	1,7	0,2	12,0	0,0	37,0	65,8	8,1	0,69 6		
679	Гречка рассыпчатая	150	14	2	2	16	144	0,0	0,22	0,02	0,05	15,57	190,2	35	2,81		
437	Гуляш из курицы	100	50	7	7	9	241	0,4	0,0	0,0	0,02	11,6	78,3	17	2,2		
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,3	0,0	18	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9		
	Хлеб пшеничный	100	10	3	3	30	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	23	0,2		
	Всего в	Обед	105	18,3	19	81	850	2,2	0,42	12,02	0,07	83,97	355,6	87,4	6,80 6		

10 день Завтрак

№ рецептур	Выход	Цена	Химический состав						Витамины				Минералы			
			Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
516	Отварные макароны	150	13	3	2	18	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33	
324	Рыбная котлета	100	51	11	8,8	8	160	0,2	0,1	27,9	0,03	26,5	131,7	20,5	0,9	
638	Компот из свежих фруктов	200	15	0,3	0	18	74	14,9	0,1	0,2	0,0	11,9	41,8	4,3	0,9	
711	Хлеб пшеничный	100	10	3	3	30	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	23	2	
43	Салат из свежих овощей	100	16	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47	
	Всего	650	105	18,6	18,8	78,8	686	21,13	0,53	53,3	1,03	109,72	320,11	71,77	5,6	