



	Лимонная кислота	0,100											
<b>35</b>	<b>Борщ из свежей капусты</b>	<b>250</b>	<b>1,71</b>	<b>6,62</b>	<b>9,55</b>	<b>105,21</b>	<b>0,05</b>	<b>17,915</b>			<b>41,31</b>		<b>0,66</b>
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80		2,000					
	Капуста белокочанная	30	0,54	0,03	1,41	8,40		13,500					
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Петрушка корень	2,5	0,04	0,02	0,25	1,28		0,875					
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Масло растительное	5		5,00		44,95							
	Сахар - песок	2,5			2,50	9,98							
	Кислота лимонная	0,250											
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,32					
<b>193</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>250</b>	<b>18,84</b>	<b>18,56</b>	<b>49,43</b>	<b>440,43</b>	<b>0,13</b>	<b>2,250</b>			<b>24,98</b>		<b>3,15</b>
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>		<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	30,500	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>200</b>	<b>15,20</b>	<b>1,60</b>	<b>98,40</b>	<b>470,00</b>	<b>0,22</b>				<b>40,00</b>		<b>2,20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>7,32</b>	<b>1,44</b>	<b>47,88</b>	<b>233,76</b>	<b>0,20</b>				<b>34,80</b>		<b>4,32</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>1120</b>	<b>45,00</b>	<b>38,00</b>	<b>231,00</b>	<b>1528,00</b>		<b>42,456</b>			<b>199,93</b>		<b>12,31</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1780</b>	<b>73,00</b>	<b>64,00</b>	<b>420,00</b>	<b>2627,00</b>	<b>1,00</b>	<b>43,000</b>			<b>356,00</b>		<b>19,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,7</b>											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 Неделя</b>														
<b>2 день Вторник</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>381</b>	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	<b>60</b>	<b>1,73</b>	<b>4,29</b>	<b>34,94</b>	<b>181,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,840</b>				<b>8,63</b>		<b>0,65</b>
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
<b>115</b>	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>3,24</b>	<b>5,70</b>	<b>17,73</b>	<b>135,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,720</b>				<b>85,04</b>		<b>0,48</b>
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сахар – песок	2,500			1,32	5,29								
<b>275</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>200</b>	<b>0,14</b>		<b>38,25</b>	<b>149,79</b>		<b>0,160</b>				<b>4,84</b>		<b>0,46</b>
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>200</b>	<b>15,20</b>	<b>1,60</b>	<b>98,40</b>	<b>470,00</b>	<b>0,22</b>					<b>40,00</b>		<b>2,20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>7,32</b>	<b>1,44</b>	<b>47,88</b>	<b>233,76</b>	<b>0,20</b>					<b>34,80</b>		<b>4,32</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>780</b>	<b>28,00</b>	<b>13,00</b>	<b>237,00</b>	<b>1170,00</b>	<b>0,52</b>	<b>1,715</b>				<b>173,81</b>		<b>8,11</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>4</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,64</b>	<b>10,08</b>	<b>9,63</b>	<b>136,87</b>	<b>0,04</b>	<b>38,300</b>				<b>43,17</b>		<b>0,59</b>
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
<b>72</b>	<b>Суп картофельный с</b>	<b>250</b>	<b>6,73</b>	<b>6,79</b>	<b>19,92</b>	<b>167,93</b>	<b>0,17</b>	<b>24,000</b>	<b>3,38</b>	<b>0,11</b>		<b>21,15</b>		<b>1,77</b>















	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,32					
<b>193</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>250</b>	<b>18,84</b>	<b>18,56</b>	<b>49,43</b>	<b>440,43</b>	<b>0,13</b>	<b>2,250</b>			<b>24,98</b>		<b>3,15</b>
	Говядина I кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>		<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	30,500	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>200</b>	<b>15,20</b>	<b>1,60</b>	<b>98,40</b>	<b>470,00</b>	<b>0,22</b>				<b>40,00</b>		<b>2,20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>7,32</b>	<b>1,44</b>	<b>47,88</b>	<b>233,76</b>	<b>0,20</b>				<b>34,80</b>		<b>4,32</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>1120</b>	<b>45,00</b>	<b>38,00</b>	<b>231,00</b>	<b>1528,00</b>		<b>42,456</b>			<b>199,93</b>		<b>12,31</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1780</b>	<b>73,00</b>	<b>64,00</b>	<b>420,00</b>	<b>2627,00</b>	<b>1,00</b>	<b>43,000</b>			<b>356,00</b>		<b>19,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,7</b>											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 Неделя</b>														
<b>6 день Понедельник</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>381</b>	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	<b>60</b>	<b>1,73</b>	<b>4,29</b>	<b>34,94</b>	<b>181,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,840</b>				<b>8,63</b>		<b>0,65</b>
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
<b>115</b>	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>3,24</b>	<b>5,70</b>	<b>17,73</b>	<b>135,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,720</b>				<b>85,04</b>		<b>0,48</b>
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сахар – песок	2,500			1,32	5,29								
<b>275</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>200</b>	<b>0,14</b>		<b>38,25</b>	<b>149,79</b>		<b>0,160</b>				<b>4,84</b>		<b>0,46</b>
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>200</b>	<b>15,20</b>	<b>1,60</b>	<b>98,40</b>	<b>470,00</b>	<b>0,22</b>					<b>40,00</b>		<b>2,20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>7,32</b>	<b>1,44</b>	<b>47,88</b>	<b>233,76</b>	<b>0,20</b>					<b>34,80</b>		<b>4,32</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>780</b>	<b>28,00</b>	<b>13,00</b>	<b>237,00</b>	<b>1170,00</b>	<b>0,52</b>	<b>1,715</b>				<b>173,81</b>		<b>8,11</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>4</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,64</b>	<b>10,08</b>	<b>9,63</b>	<b>136,87</b>	<b>0,04</b>	<b>38,300</b>				<b>43,17</b>		<b>0,59</b>
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
<b>72</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>6,73</b>	<b>6,79</b>	<b>19,92</b>	<b>167,93</b>	<b>0,17</b>	<b>24,000</b>	<b>3,38</b>	<b>0,11</b>		<b>21,15</b>		<b>1,77</b>















	Сахар - песок	2,5			2,50	9,98							
	Кислота лимонная	0,250											
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,32					
<b>193</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>250</b>	<b>18,84</b>	<b>18,56</b>	<b>49,43</b>	<b>440,43</b>	<b>0,13</b>	<b>2,250</b>			<b>24,98</b>		<b>3,15</b>
	Говядина I кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>		<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	30,500	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>200</b>	<b>15,20</b>	<b>1,60</b>	<b>98,40</b>	<b>470,00</b>	<b>0,22</b>				<b>40,00</b>		<b>2,20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>7,32</b>	<b>1,44</b>	<b>47,88</b>	<b>233,76</b>	<b>0,20</b>				<b>34,80</b>		<b>4,32</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>1120</b>	<b>45,00</b>	<b>38,00</b>	<b>231,00</b>	<b>1528,00</b>		<b>42,456</b>			<b>199,93</b>		<b>12,31</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1780</b>	<b>73,00</b>	<b>64,00</b>	<b>420,00</b>	<b>2627,00</b>	<b>1,00</b>	<b>43,000</b>			<b>356,00</b>		<b>19,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,7</b>											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 Неделя</b>														
<b>10 день Пятница</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>381</b>	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	<b>60</b>	<b>1,73</b>	<b>4,29</b>	<b>34,94</b>	<b>181,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,840</b>				<b>8,63</b>		<b>0,65</b>
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
<b>115</b>	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>3,24</b>	<b>5,70</b>	<b>17,73</b>	<b>135,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,720</b>				<b>85,04</b>		<b>0,48</b>
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сахар – песок	2,500			1,32	5,29								
<b>275</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>200</b>	<b>0,14</b>		<b>38,25</b>	<b>149,79</b>		<b>0,160</b>				<b>4,84</b>		<b>0,46</b>
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>200</b>	<b>15,20</b>	<b>1,60</b>	<b>98,40</b>	<b>470,00</b>	<b>0,22</b>					<b>40,00</b>		<b>2,20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>7,32</b>	<b>1,44</b>	<b>47,88</b>	<b>233,76</b>	<b>0,20</b>					<b>34,80</b>		<b>4,32</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>780</b>	<b>28,00</b>	<b>13,00</b>	<b>237,00</b>	<b>1170,00</b>	<b>0,52</b>	<b>1,715</b>				<b>173,81</b>		<b>8,11</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>4</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,64</b>	<b>10,08</b>	<b>9,63</b>	<b>136,87</b>	<b>0,04</b>	<b>38,300</b>				<b>43,17</b>		<b>0,59</b>
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
<b>72</b>	<b>Суп</b>	<b>250</b>	<b>6,73</b>	<b>6,79</b>	<b>19,92</b>	<b>167,93</b>	<b>0,17</b>	<b>24,000</b>	<b>3,38</b>	<b>0,11</b>		<b>21,15</b>		<b>1,77</b>

