

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порция	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - я неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	8,07	12,01	34,01	255,20	0,08	0,52	0,04	0,34	116,35	141,80	31,70	0,03
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
96	Масло сливочное	20	5,68	7,84	0,00	149,60	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,00	0,04
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		600	22,70	22,65	88,61	658,30	0,23	16,82	0,16	0,34	279,25	321,60	66,70	4,37
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Икра кабачковая	100	0,50	0,00	1,16	6,66	0,00	2,13	0,00	0,00	11,66	26,00	15,00	0,33
139	Суп картофельный с горохом	250	9,80	9,50	21,00	133,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
461	Тефтели мясные в соусе (70/30)	100	10,73	21,23	20,67	289,44	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,80	32,44	175,60	0,07	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
итого		880	32,14	32,12	114,26	822,50	0,65	20,53	0,07	0,13	134,08	284,25	87,32	4,42
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом (200/50)	250	14,17	14,99	34,20	353,77	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
итого		550	22,32	22,69	88,62	618,53	0,49	81,86	0,25	0,61	245,85	240,67	53,52	2,25
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущенная	100	0,50	0,16	1,16	10,00	0,06	3,50	0,00	0,00	7,50	18,50	21,00	1,96
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,35	8,55	28,85	75,75	0,06	18,30	0,00	0,00	49,01	32,00	19,00	1,06
437	Гуляш	100	10,66	13,34	28,23	275,00	0,08	1,36	0,02	0,02	13,30	84,44	8,88	1,26
297	Каша гречневая	180	10,44	9,36	27,12	310,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	252,00	68,40	5,76
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
686	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		895	31,18	32,00	124,45	889,75	0,52	23,26	0,02	0,16	154,99	438,04	132,92	12,01

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/10	5,06	10,56	19,39	217,69	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,00	0,04
ТТК	Батон нарезной	60	4,50	1,80	31,20	150,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	2,70	15,90	79,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		605	22,22	23,10	80,74	648,99	0,14	1,45	0,26	0,00	157,48	182,10	39,91	2,09
3 - ый день ОБЕД														
612	Маринад овощной с томатом	100	1,30	3,00	17,43	89,00	0,06	1,90	0,75	0,00	39,60	58,01	16,00	0,59
134	Суп крестьянский со сметаной	250/10	6,96	11,55	30,58	241,00	0,89	2,00	1,75	1,67	8,03	49,10	8,00	1,36
264	Залеканка картофельная с мясом	200	18,61	17,06	40,88	378,00	0,53	6,01	19,00	0,00	29,53	354,70	84,40	5,03
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
итого		810	31,20	32,20	127,80	923,96	1,55	16,91	21,52	1,67	124,16	524,91	132,00	8,09
4 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК31	Фрикассе из мяса птицы	100	11,85	19,11	26,23	191,00	0,10	1,99	0,09	0,01	18,30	211,00	18,60	1,10
516	Макаронные изделия отварные	180	6,78	3,99	28,87	175,60	0,07	0,02	0,00	0,00	6,70	37,30	9,20	1,01
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	40	3,72	0,44	22,92	163,20	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	30	0,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		550	23,53	23,90	103,06	640,76	0,24	9,01	0,11	0,01	72,00	311,40	51,40	3,22
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Икра морковная	100	6,20	6,84	12,53	59,33	0,02	3,10	0,00	0,00	35,10	12,10	19,80	1,90
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	250/10	4,58	10,04	14,20	201,45	0,06	18,30	0,01	0,06	49,01	51,02	19,00	1,06
443	Плов	200	16,08	14,90	52,10	406,25	0,06	1,01	0,00	0,00	16,30	231,00	15,30	1,20
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		810	31,29	32,37	129,82	905,23	0,21	23,21	0,01	0,06	123,41	351,22	70,70	5,87

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	230/10	4,79	9,06	50,01	209,59	0,09	1,90	1,10	0,00	51,30	96,30	43,20	3,98
97	Сыр твердый	20	4,16	5,92	0,00	80,80	0,00	0,18	0,69	0,00	180,00	118,00	10,00	0,20
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
итого		550	22,38	22,38	90,19	536,19	0,19	3,38	1,85	0,00	369,00	375,70	74,70	5,20
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Салат из квашеной капусты	100	0,33	0,00	1,16	6,66	0,00	2,70	0,00	0,00	13,00	23,01	15,00	0,50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,26	12,63	14,30	169,30	0,10	8,63	0,00	0,00	15,30	61,00	22,30	0,10
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	100	11,06	14,32	10,65	194,70	2,10	1,02	0,00	0,00	2,30	2,00	3,02	0,00
520	Картофельное пюре	180	3,63	3,72	39,77	298,24	1,01	12,00	0,00	0,93	25,30	26,01	16,30	1,30
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Напиток из шиповника	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		880	31,71	31,26	116,87	907,10	3,28	25,15	0,00	0,93	78,90	169,12	73,22	3,61
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6,72	11,86	23,62	233,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,00	283,90	83,43	2,00
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
96	Масло сливочное	20	5,68	7,84	0,00	149,60	0,00	0,00	0,24	0,00	4,80	7,60	0,00	0,08
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	130	0,65	0,00	17,93	76,38	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		610	21,40	22,50	81,45	641,98	0,36	17,97	0,33	0,00	346,30	467,50	118,43	6,38
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	100	0,50	0,16	8,16	59,33	0,02	3,50	0,00	0,00	53,33	17,16	30,00	2,00
132	Расольник Ленинградский со сметаной	250/10	8,35	11,94	28,03	119,03	0,61	2,00	1,01	0,99	8,62	43,20	8,00	0,87
469	Фрикадельки из мяса в соусе (70/30)	100	8,50	9,96	25,69	163,20	0,59	3,65	0,00	0,94	47,01	91,00	16,30	2,50
297	Каша гречневая	180	10,44	9,36	27,12	310,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	252,00	68,40	5,76
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		890	32,12	32,01	127,91	868,32	1,54	9,95	1,01	2,07	189,56	460,46	139,30	12,84

№ реч	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-маняный со сладким соусом (200/50)	250	14,17	14,99	34,20	353,77	0,54	71,50	0,99	1,20	215,00	195,00	78,20	1,77
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		550	22,32	22,69	88,62	618,53	0,63	71,60	0,99	1,20	245,08	247,00	90,94	3,56
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущенная	100	0,50	0,16	1,16	10,00	0,06	3,50	0,00	0,00	7,50	18,50	21,00	1,96
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	250/10	4,58	10,04	14,20	201,45	0,06	18,30	0,01	0,06	49,01	51,02	19,00	1,06
498	Котлеты из мяса птицы	100	15,30	19,10	29,20	257,00	0,38	3,43	0,00	1,20	49,30	89,63	18,00	1,36
516	Макаронные изделия отварные	180	6,78	3,99	28,87	175,60	0,07	0,02	0,00	0,00	6,70	37,30	9,20	1,01
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
итого		890	31,49	33,88	112,42	861,85	0,64	32,25	0,03	1,26	159,51	259,55	90,80	6,50

3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом	200/10	5,06	10,56	19,39	231,85	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,00	0,04
ТТК	Батон нарезной	65	4,87	1,95	33,80	162,50	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	2,70	15,90	79,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		610	22,59	23,25	83,34	675,65	0,14	1,45	0,26	0,00	157,48	182,10	39,91	2,09

3 - ий день ОБЕД														
ТТК	Икра морковная	100	6,20	6,84	12,53	59,33	0,02	3,10	0,00	0,00	35,10	12,10	19,80	1,90
171	Суп-пюре с гречками	250/10	7,60	8,01	10,00	104,50	0,09	7,04	0,55	0,00	64,55	86,00	26,30	13,60
466	Биточки в соусе (70/30)	100	9,86	13,34	28,23	275,00	1,10	1,36	0,09	0,09	13,30	84,44	8,88	2,26
240	Рис припущенный	180	4,78	4,09	39,01	262,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		890	32,77	32,87	128,68	917,59	1,35	11,60	0,64	0,09	152,83	269,34	91,63	21,51

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
490	Курица тушеная в соусе (90/30)	120	10,85	14,90	21,62	210,01	0,56	1,10	0,00	0,00	19,01	908,02	17,30	0,00
297	Каша гречневая	180	10,44	9,36	27,12	310,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	252,00	68,40	5,76
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		550	25,62	24,85	87,65	736,77	0,88	8,10	0,02	0,14	123,61	1223,12	109,30	6,87
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Салат из квашеной капусты	100	0,33	0,00	1,16	6,66	0,00	2,70	0,00	0,00	13,00	23,01	15,00	0,50
139	Суп картофельный с горохом	250	9,80	9,50	21,00	133,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
ТТК42	Суфле "Рыбка"	100	13,23	17,30	16,30	202,90	3,08	0,90	0,00	0,00	2,30	2,00	2,06	0,00
520	Картофельное пюре	180	3,63	3,72	39,77	298,24	1,01	12,00	0,00	0,93	25,30	26,01	16,30	1,30
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		880	31,42	31,11	129,22	879,00	4,36	25,08	0,05	0,93	82,60	173,87	75,46	4,44
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/10	4,79	8,74	45,33	209,59	0,10	2,90	1,60	0,00	61,20	104,30	46,20	5,98
97	Сыр твердый	20	4,16	5,92	0,00	80,80	0,00	0,18	0,69	0,00	180,00	118,00	10,00	0,20
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
итого		550	22,38	22,06	85,51	536,19	0,20	4,38	2,35	0,00	378,90	383,70	77,70	7,20
5 - ый день ОБЕД														
612	Маринад овощной с томатом	100	1,30	3,00	17,43	89,00	0,06	1,90	0,75	0,00	39,60	58,01	16,00	0,59
134	Суп крестьянский со сметаной	250/10	6,96	11,55	30,58	241,00	0,89	2,00	1,75	1,67	8,03	49,10	8,00	1,36
637	Азу	200	18,67	16,70	48,10	396,20	0,09	0,91	0,00	0,00	16,31	236,00	15,63	0,99
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		810	31,26	31,84	135,02	942,16	1,11	4,91	2,50	1,67	91,52	394,21	55,27	4,91