

ОБЕД 12:00-12:30																
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№72 сб. 2008	Салат из свежей моркови с яблоками	1/150	2,0	4,7	13,7	155	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46		
№165 сб. 2008	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250/25	2,1	5,0	15,0	116	0,18	11,83	0,91	1,66	47,12	141,63	43,69	1,54		
№450 сб. 2008	Плов с говядиной	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94		
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87		
вне сборника	Яблоко	1/96	0,4	0,0	12,8	52	0,06	19,60	0,02	0,39	31,36	21,56	17,64	4,31		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,3</b>	<b>63,7</b>	<b>147,4</b>	<b>1375</b>	<b>32,74</b>	<b>40,99</b>	<b>9,86</b>	<b>17,84</b>	<b>327,35</b>	<b>766,57</b>	<b>206,07</b>	<b>12,97</b>		

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК 8:45-9:00</b>																
№289 сб. 2008	Каша жидкая манная на молоке	200/10/10	3,4	10,8	16,7	180	0,06	0,22	0,00	0,00	125,48	0,00	0,00	0,40		
№33 сб. 2008	Сыр (порциями)	1/30	6,8	8,8	0,1	111	0,01	0,84	0,06	0,00	312,00	162,00	15,00	0,36		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№725 сб. 2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>19,5</b>	<b>27,2</b>	<b>76,6</b>	<b>641</b>	<b>0,87</b>	<b>3,71</b>	<b>0,10</b>	<b>0,73</b>	<b>687,78</b>	<b>386,70</b>	<b>51,50</b>	<b>1,71</b>		
<b>ОБЕД 12:00-12:30</b>																
№61 сб. 2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90		
№154 сб. 2008	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	4,2	10,3	28,0	225	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	27,19	1,09		
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25		
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№639 сб. 2008	Компот из смеси свежих яблок витаминизир.	1/200	0,4	0,0	31,4	142	0,10	3,20	0,01	0,01	14,22	2,14	2,14	0,48		
вне сборника	Банан	1/96	1,2	0,0	17,1	292	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>33,2</b>	<b>34,4</b>	<b>147,1</b>	<b>1361</b>	<b>0,60</b>	<b>40,57</b>	<b>2,24</b>	<b>6,45</b>	<b>165,74</b>	<b>472,16</b>	<b>154,93</b>	<b>5,67</b>		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК 8:45-9:00</b>																
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65		
№398 сб. 2008	Сосиски отварные	1/66/15	10,6	14,5	10,4	250	0,00	2,84	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	0,59		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№719 сб. 2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>22,9</b>	<b>21,3</b>	<b>102,6</b>	<b>731</b>	<b>0,10</b>	<b>4,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,87</b>	<b>148,72</b>	<b>126,00</b>	<b>27,42</b>	<b>1,90</b>		

<b>ОБЕД 12:00-12:30</b>																
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
№72 сб. 2008	Салат из свежей моркови с яблоками	1/150	2,0	4,7	13,7	155	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46		
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18		
№450 сб. 2008	Плов с говядиной	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94		
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87		
вне сборника	Груша	1/218	2,2	0,3	13,1	68	0,04	10,90	0,01	0,87	41,42	5,01	26,16	5,01		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>46,8</b>	<b>70,4</b>	<b>162,9</b>	<b>1531</b>	<b>32,84</b>	<b>26,85</b>	<b>8,97</b>	<b>16,66</b>	<b>362,05</b>	<b>733,73</b>	<b>226,73</b>	<b>15,31</b>		

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК 8:45-9:00</b>																
№515 сб. 2008	Рис отварной	1/150	3,6	9,2	35,7	242	0,02	0,00	0,00	0,08	10,43	28,13	9,38	0,53		
№34 сб. 2008	Колбаса (порциями)	1/35	0,9	1,6	3,7	34	0,07	0,00	0,00	0,00	10,15	0,00	0,00	0,59		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№725 сб. 2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>13,8</b>	<b>18,4</b>	<b>99,2</b>	<b>626</b>	<b>0,89</b>	<b>2,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>270,88</b>	<b>252,83</b>	<b>45,88</b>	<b>2,07</b>		

**ОБЕД 12:00-12:30**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А*	Е	Ca	P	Mg	Fe				
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови с изюмом	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46				
№133 сб. 2008	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/250/10	3,6	11,0	21,0	196	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17				
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25				
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80				
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55				
№640 сб.2008	Компот из смеси свежих плодов витаминизир.	1/200	0,6	0,0	46,4	184	0,10	3,30	0,10	1,00	52,80	37,00	29,68	7,26				
вне сборника	Банан	1/96	1,2	0,0	17,1	292	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
<b>ВСЕГО:</b>			<b>34,4</b>	<b>34,7</b>	<b>174,4</b>	<b>1440</b>	<b>30,28</b>	<b>37,30</b>	<b>3,66</b>	<b>7,15</b>	<b>343,04</b>	<b>493,73</b>	<b>185,03</b>	<b>12,09</b>				

**День: вторник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А*	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК 8:45-9:00</b>																		
№289 сб. 2008	Каша жидкая пшеничная на молоке	200/10/10	5,0	10,4	28,6	230	0,10	0,90	0,00	0,00	185,86	80,00	32,75	0,72				
№414 сб. 2008	Колбаса жареная	1/50	8,5	18,5	9,3	236	0,11	0,08	1,23	0,00	15,00	89,00	11,00	0,85				
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55				
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11				
<b>ВСЕГО:</b>			<b>20,4</b>	<b>35,1</b>	<b>93,5</b>	<b>770</b>	<b>0,25</b>	<b>2,33</b>	<b>1,26</b>	<b>0,48</b>	<b>331,16</b>	<b>291,50</b>	<b>64,75</b>	<b>2,23</b>				

**ОБЕД 12:00-12:30**

№72 сб. 2008	Салат из свежей моркови с яблоками	1/150	2,0	4,7	13,7	155	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№165 сб. 2008	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250/25	2,1	5,0	15,0	116	0,18	11,83	0,91	1,66	47,12	141,63	43,69	1,54
№450 сб. 2008	Плов с говядиной	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55