

День 1

№ рецеп.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр, С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,70	15,90	42,70	357,10	0,26	0,22	65,50	2,97	0,65	433,00	341,00	173,00	79,00	291,00	2,30	64,00	18,20
54-23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50	184,00	111,00	30,70	107,00	1,10	9,00	1,80
Пром.	Батон	30	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00			88,80	26,60	136,60	1,60		
		480,00	17,50	19,90	71,70	536,30	0,47	0,35	78,79	3,88	1,17	471,50	525,00	372,80	136,30	534,60	5,00	73,00	20,00
ОБЕД																			
54-11з-2020	Салат из моркови	100	0,90	10,20	7,20	123,80	0,05	0,05	1222,00	0,70	6,05	150,00	205,00	22,50	26,00	37,30	1,10	16,90	0,20
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78	0,04	0,05	17,23	0,74	8,45	133,25	330,00	42,00	24,00	53,25	1,09	21,45	0,50
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,05	0,06	4,70	3,98	0,47	158,00	172,00	22,00	48,00	108,00	1,00	12,80	13,80
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	9,30	47,90	318,50	0,28	0,16	36,60	5,31	0,00	199,00	291,00	19,00	160,00	240,00	5,40	29,70	4,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		885,00	36,48	31,13	108,33	857,48	0,42	0,33	1280,91	10,83	16,13	641,55	1028,20	112,40	262,60	447,05	9,39	80,85	19,20
		1365,00	53,98	51,03	180,03	1393,78	0,89	0,68	1359,70	14,71	17,30	1113,05	1553,20	485,20	398,90	981,65	14,39	153,85	39,20

День 2

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр, С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	6,98	22,15	178,78	0,08	0,22	32,90	1,59	0,91	140,75	232,75	189,25	24,25	152,75	0,45	26,00	3,10
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Батон	30	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00			88,80	26,60	136,60	1,60		
		480,00	10,18	7,48	46,65	294,68	0,26	0,23	33,28	1,69	2,07	142,05	262,95	284,95	55,45	297,85	2,85	26,00	3,10
ОБЕД																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	0,06	0,06	203,80	1,03	58,10	148,00	413,00	67,40	25,30	50,50	0,92	17,90	0,50
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,80	17,00	161,73	0,08	0,07	134,00	1,42	6,93	245,50	418,00	26,25	24,50	64,25	0,89	20,75	0,94
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,40	0,11	0,10	183,80	9,97	3,00	216,00	479,00	23,00	135,00	292,00	2,50	29,80	34,40
Пром.	Сок фруктовый	200																	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		860,00	46,43	28,70	92,70	815,53	0,25	0,23	521,60	12,42	68,03	609,50	1310,00	116,65	184,80	406,75	4,31	68,45	35,84
		1340,00	56,60	36,18	139,35	1110,20	0,51	0,46	554,88	14,11	70,10	751,55	1572,95	401,60	240,25	704,60	7,16	94,45	38,94

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1,В2,pp,С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,60	8,10	35,70	242,10	0,06	0,19	39,10	1,97	0,77	428,00	211,00	163,00	35,00	167,00	0,50	63,80	7,70
54-21гк-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,90	220,00	143,00	34,30	130,00	1,10	11,70	2,30
Пром.	Батон	30	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00			88,80	26,60	136,60	1,60		
		480,00	14,20	13,00	66,00	437,30	0,28	0,36	56,35	3,07	1,45	477,90	431,00	394,80	95,90	433,60	3,20	75,50	10,00
ОБЕД																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	0,01	0,03	1,14	0,15	3,80	131,00	227,00	32,00	18,20	35,90	1,20	13,30	0,00
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58	0,06	0,05	127,75	0,98	4,60	72,50	277,50	13,00	16,00	45,00	0,68	12,85	1,18
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,00	18,30	2,90	252,30	0,05	0,14	130,50	6,60	0,55	129,00	315,00	36,00	25,00	182,00	2,40	19,80	0,20
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,20	94,90	0,01	0,04	41,90	0,26	0,08	24,00	51,00	39,00	4,30	28,40	0,10	5,70	0,30
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,70	35,30	234,60	0,18	0,17	11,10	3,04	14,60	226,00	922,00	83,00	44,00	145,00	1,60	41,10	2,00
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		1030,00	37,08	43,78	106,85	973,88	0,31	0,43	327,39	11,08	23,63	582,50	1792,50	253,00	109,50	440,30	6,08	92,75	3,68
		1510,00	51,28	56,78	172,85	1411,18	0,59	0,79	383,74	14,15	25,08	1060,40	2223,50	647,80	205,40	873,90	9,28	168,25	13,68

День 4 _____

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр, С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,90	8,40	29,90	230,50	0,18	0,22	36,00	3,52	0,62	415,00	296,00	140,00	98,00	219,00	2,90	62,40	4,50
Пром.	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	30,44	197,00	0,07	0,03	6,00	0,64	0,00	207,00	57,00	10,60	7,60	42,60	0,60	28,80	2,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
		500,00	12,93	14,99	67,04	455,40	0,25	0,26	42,38	4,26	1,78	623,30	383,20	157,50	110,20	270,10	4,30	91,20	7,10
ОБЕД																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,20	9,00	6,70	111,90	0,03	0,02	121,50	0,53	3,76	335,00	213,00	20,20	16,10	35,70	0,70	13,10	0,30
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08	0,03	0,04	135,25	0,62	13,45	122,75	229,25	46,50	16,25	38,75	0,60	19,08	0,43
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,05	0,06	4,70	3,98	0,47	158,00	172,00	22,00	48,00	108,00	1,10	12,80	13,80
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,30	2,70	8,90	73,10	0,02	0,00	131,80	0,33	2,68	12,00	142,00	9,00	12,20	23,60	0,50	1,80	0,40
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	11,00	3,00	3,00	0,50	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		985,00	36,38	30,88	115,53	884,18	0,22	0,20	526,79	7,24	100,36	827,75	835,25	122,70	105,55	262,05	4,40	74,48	15,03
		1485,00	49,31	45,87	182,57	1339,58	0,47	0,46	569,17	11,50	102,14	1451,05	1218,45	280,20	215,75	532,15	8,70	165,68	22,13

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1,В2,рр,С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,50	14,50	53,80	387,70	0,24	0,19	67,10	3,18	0,67	430,00	351,00	165,00	65,00	243,00	1,90	64,00	4,00
54-23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50	184,00	111,00	30,70	107,00	1,10	9,00	1,80
Пром.	Батон	45	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00		88,80	26,60	136,60	1,60			
		505,00	17,30	18,50	82,80	566,90	0,45	0,32	80,39	4,09	1,19	468,50	535,00	364,80	122,30	486,60	4,60	73,00	5,80
ОБЕД																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	0,06	0,06	203,80	1,03	58,10	148,00	413,00	67,40	25,30	50,50	0,92	17,90	0,50
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	0,07	121,50	2,09	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	19,95	2,50
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,80	7,20	48,60	278,30	0,04	0,03	35,50	1,91	0,00	203,00	61,00	8,00	31,00	96,00	0,70	27,70	9,70
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,60	5,20	4,40	103,00	0,06	0,06	221,20	2,51	1,91	81,00	299,00	31,00	39,00	146,00	0,70	101,00	8,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		880,00	29,55	28,95	114,25	836,03	0,34	0,23	582,38	7,64	67,12	553,05	1281,20	147,05	136,15	401,50	4,97	166,55	21,30
		1385,00	46,85	47,45	197,05	1402,93	0,79	0,55	662,77	11,73	68,31	1021,55	1816,20	511,85	258,45	888,10	9,57	239,55	27,10

День 6

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, pp, C - в мг, A - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,50	9,60	38,20	280,90	0,08	0,07	51,10	1,44	0,06	321,00	76,00	168,00	15,00	133,00	1,00	27,60	2,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Батон	45	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00		88,80	26,60	136,60	1,60			
		445,00	13,80	10,10	62,70	396,80	0,26	0,08	51,48	1,54	1,22	322,30	106,20	263,70	46,20	278,10	3,40	27,60	2,60
ОБЕД																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	0,01	0,03	1,14	0,15	3,80	131,00	227,00	32,00	18,20	35,90	1,20	13,30	0,00
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08	0,03	0,04	135,25	0,62	13,45	122,75	229,25	46,50	16,25	38,75	0,60	19,08	0,43
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,11	23,10	4,89	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,20	94,90	0,01	0,04	41,90	0,26	0,08	24,00	51,00	39,00	4,30	28,40	0,10	5,70	0,30
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,70	35,30	234,60	0,18	0,17	11,10	3,04	14,60	226,00	922,00	83,00	44,00	145,00	1,60	41,10	2,00
Пром.	Сок фруктовый	200																	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		985,00	32,28	42,48	89,23	869,38	0,28	0,39	212,49	8,96	32,02	688,75	1649,25	229,50	102,75	385,05	5,40	93,88	5,73
		1430,00	46,08	52,58	151,93	1266,18	0,54	0,47	263,97	10,50	33,24	1011,05	1755,45	493,20	148,95	663,15	8,80	121,48	8,33

День 7

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1,В2,pp,С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,90	8,40	29,90	230,50	0,18	0,22	36,00	3,52	0,62	415,00	296,00	140,00	98,00	219,00	2,90	62,40	4,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Йогурт	150																	
Пром.	Батон	45	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00			88,80	26,60	136,60	1,60		
		645,00	12,20	8,90	54,40	346,40	0,36	0,23	36,38	3,62	1,78	416,30	326,20	235,70	129,20	364,10	5,30	62,40	4,50
ОБЕД																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,20	9,00	6,70	111,90	0,03	0,02	121,50	0,53	3,76	335,00	213,00	20,20	16,10	35,70	0,70	13,10	0,30
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,80	17,00	161,73	0,08	0,07	134,00	1,42	6,93	245,50	418,00	26,25	24,50	64,25	0,89	20,75	0,94
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,40	0,11	0,10	183,80	9,97	3,00	216,00	479,00	23,00	135,00	292,00	2,50	29,80	34,40
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		860,00	45,63	27,60	108,80	865,43	0,22	0,19	454,30	11,97	13,69	796,50	1110,00	119,45	177,60	395,95	4,19	63,65	35,64
		1505,00	57,83	36,50	163,20	1211,83	0,58	0,42	490,68	15,59	15,47	1212,80	1436,20	355,15	306,80	760,05	9,49	126,05	40,14

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, pp, C - в мг, A - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	34,20	21,30	33,30	463,10	0,07	0,40	95,50	1,34	0,38	241,00	212,00	283,00	43,00	387,00	1,10	38,40	52,10
Пром.	Молоко сгущенное	40																	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Батон	45	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00			88,80	26,60	136,60	1,60		
		485,00	37,50	21,80	57,80	579,00	0,25	0,41	95,88	1,44	1,54	242,30	242,20	378,70	74,20	532,10	3,50	38,40	52,10
ОБЕД																			
54-11з-2020	Салат из моркови	100	0,90	10,20	7,20	123,80	0,05	0,05	1222,00	0,70	6,05	150,00	205,00	22,50	26,00	37,30	1,10	16,90	0,20
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78	0,04	0,05	17,23	0,74	8,45	133,25	330,00	42,00	24,00	53,25	1,09	21,45	0,50
54-2м-2020	Гуляш	120	20,40	20,40	4,70	283,60	0,06	0,14	38,40	7,49	1,70	1,45	386,00	17,00	28,00	199,00	3,00	20,50	0,50
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	11,00	3,00	3,00	0,50	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		930,00	38,88	46,53	107,23	1002,18	0,24	0,32	1411,17	10,71	96,20	484,70	1000,00	106,50	91,00	345,55	6,69	86,55	1,30
		1415,00	76,38	68,33	165,03	1581,18	0,49	0,73	1507,05	12,15	97,74	727,00	1242,20	485,20	165,20	877,65	10,19	124,95	53,40

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1,В2,рр,С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,10	13,50	48,10	354,20	0,18	0,22	66,47	2,22	0,69	427,00	282,00	167,00	49,00	257,00	2,70	62,00	41,30
Пром.	Корж молочный	70	6,63	7,89	67,63	103,00	0,00	0,00	25,00	0,30	0,00	67,00	31,00	9,50	3,80	24,20	0,30	1,10	2,00
54-21гк-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,90	220,00	143,00	34,30	130,00	1,10	11,70	2,30
Пром.	Батон	45	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00			88,80	26,60	136,60	1,60		
		565,00	24,33	26,29	146,03	652,40	0,40	0,39	108,72	3,62	1,37	543,90	533,00	408,30	113,70	547,80	5,70	74,80	45,60
ОБЕД																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,04	202,50	0,69	38,50	142,00	272,00	44,60	17,30	32,00	0,59	166,30	0,30
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,50	0,11	0,07	122,00	1,79	8,60	116,25	513,00	17,25	26,00	68,25	1,08	20,95	0,29
54-23г-2020	Горошница	200	19,30	1,80	45,00	273,10	0,58	0,12	1,20	5,20	0,00	221,00	725,00	103,00	93,20	287,00	5,94	31,80	11,50
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,10	2,80	8,60	115,90	0,08	0,09	22,00	3,44	0,16	220,00	301,00	36,00	41,00	188,00	0,90	138,00	13,80
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,30	2,70	8,90	73,10	0,02	0,00	131,80	0,33	2,68	12,00	142,00	9,00	12,20	23,60	0,50	1,80	0,40
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		1010,00	49,05	21,58	125,73	892,90	0,83	0,33	479,88	11,55	51,10	712,55	1983,20	216,75	194,30	607,35	9,81	358,85	26,29
		1575,00	73,38	47,87	271,76	1545,30	1,23	0,72	588,60	15,17	52,47	1256,45	2516,20	625,05	308,00	1155,15	15,51	433,65	71,89

№ рец.	Наименование блюда (наименование сырья)	Масса порции (расход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр, С - в мг, А - в мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335,00	156,00	115,00	27,00	123,00	0,50	49,90	4,10
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
Пром.	Батон	45	3,00	0,50	17,80	88,00	0,18		0,00		0,00			88,80	26,60	136,60	1,60		
		445,00	8,30	7,40	48,40	293,90	0,25	0,13	33,63	1,56	1,69	336,30	186,20	210,70	58,20	268,10	2,90	49,90	4,10
ОБЕД																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	0,01	0,03	1,14	0,15	3,80	131,00	227,00	32,00	18,20	35,90	1,20	13,30	0,00
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	0,07	121,50	2,09	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	19,95	2,50
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,60	0,17	0,13	325,00	8,39	14,10	352,00	923,00	40,00	117,00	241,00	2,70	53,70	21,40
Пром.	Сок фруктовый	200																	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40													
		860,00	39,85	19,75	73,65	631,53	0,36	0,23	447,64	10,63	23,85	602,75	1628,00	105,75	171,45	377,40	5,75	86,95	23,90
		1305,00	48,15	27,15	122,05	925,43	0,61	0,36	481,27	12,19	25,54	939,05	1814,20	316,45	229,65	645,50	8,65	136,85	28,00