

День 1

№ 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																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,80	0,21	0,17	52,40	2,38	0,52	346,00	273,00	138,00	63,00	232,00	1,90	51,30	14,60
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,10	62,40	1,15	0,00	41,00	46,00	19,00	4,00	67,00	0,90	8,00	10,80
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.	Фрукты свежие (мандарин)	70	0,60	0,10	5,30	24,50													
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		
		555,00	20,80	20,90	68,80	546,10	0,44	0,40	128,09	4,44	1,04	425,50	503,00	356,80	124,30	542,60	5,50	68,30	27,20

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	200	5,50	5,58	17,72	143,02	0,06	0,18	26,32	1,27	0,73	112,60	186,20	151,40	19,40	122,20	0,36	20,80	2,48
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
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.	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,50	0,50	12,70	57,70													
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		
		600,00	12,90	19,18	55,02	445,12	0,25	0,24	131,00	1,43	1,99	236,90	231,40	380,10	55,60	344,30	2,96	20,80	4,78

День 3

№ 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																			
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00	169,00	130,00	28,00	134,00	0,40	51,10	6,20
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.	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
Пром.	Фрукты свежие (банан)	150	2,30	0,00	33,60	143,40													
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		
		665,00	21,73	19,29	159,93	635,30	0,27	0,32	73,55	2,98	1,29	458,90	420,00	371,30	92,70	424,80	3,40	63,90	10,50

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	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-6г-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	0,05	0,20	39,60	0,65	0,19	91,80	106,00	137,00	21,00	190,00	0,60	17,20	25,10
Пром.	Молоко сгущенное	40																	
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
Пром.	Фрукты свежие (груша)	130	0,50	0,50	12,70	57,70													
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
		520,00	21,63	16,09	72,24	521,90	0,12	0,24	45,98	1,39	1,35	300,10	193,20	154,50	33,20	241,10	2,00	46,00	27,70

День 5

№ 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																			
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,50	11,70	43,50	313,20	0,19	0,16	54,20	2,58	0,54	347,00	284,00	133,00	53,00	196,00	1,60	51,70	3,20
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
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
Пром.	Фрукты свежие (мандарин)	70	0,60	0,10	5,30	24,50													
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		
		550,00	19,50	28,40	77,90	645,40	0,41	0,34	171,79	3,55	1,16	508,50	483,00	465,80	115,30	516,60	4,50	60,70	7,30

День 6

№ 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																			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,60	0,05	0,05	38,30	1,08	0,04	241,00	57,00	126,00	11,00	100,00	0,80	20,70	1,90
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,10	62,40	1,15	0,00	41,00	46,00	19,00	4,00	67,00	0,90	8,00	10,80
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.	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,50	0,50	12,70	57,70													
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	16,50	12,20	66,10	440,80	0,25	0,16	101,08	2,33	1,20	283,30	133,20	240,70	46,20	312,10	4,10	28,70	12,70

День 7

№ 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	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00	237,00	112,00	78,00	175,00	2,30	49,90	3,60
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.	Йогурт	150																	
Пром.	Фрукты свежие (мандарин)	70	0,60	0,10	5,30	24,50													
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		
		665,00	11,00	7,30	53,60	324,80	0,33	0,19	29,18	2,91	1,66	333,30	267,20	207,70	109,20	320,10	4,70	49,90	3,60

День 8 _____

№ 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																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	0,06	0,31	71,80	1,01	0,29	188,00	159,00	212,00	32,00	290,00	0,90	29,80	39,10
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.	Фрукты свежие (банан)	150	2,30	0,00	33,60	143,40													
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		
		585,00	31,20	16,60	83,10	607,10	0,24	0,32	72,18	1,11	1,45	189,30	189,20	307,70	63,20	435,10	3,30	29,80	39,10

День 9 _____

№ реп.	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																			
54-11Г-2020	Картофель отварной	150	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	0,11	32,10	1,97	10,20	161,00	624,00	39,00	28,00	84,00	1,00	28,50	0,80
54-21М-2020	Курица отварная	60	19,30	1,40	0,70	92,90	0,04	0,05	18,35	5,34	2,16	128,00	229,00	13,00	67,00	132,00	1,10	17,40	17,40
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
Пром.	Сок фруктовый	150	2,30	0,00	33,60	143,40													
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		
		475,00	34,33	15,79	139,43	573,10	0,34	0,16	75,45	7,61	12,36	356,00	884,00	150,30	125,40	376,80	4,00	47,00	20,20

День 10

№ 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																			
54-16к-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
54-23-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
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,50	0,50	12,70	57,70													
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		
		600,00	15,90	24,00	65,70	543,40	0,29	0,30	150,84	2,43	1,15	496,50	355,00	447,80	89,30	443,60	3,40	58,90	8,20