

ЮЩЕЙ

№ 22»

В. И.

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование б.пода	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборник а рец.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
День: вторник																		
Неделя: первая																		
Сезон: зима																		
ЗАВТРАК																		
4.4	каша молочная жидкая геркулесовая	1 200	4.08	4.8	27.53	169.2	10.1	7.08	35.28	0.41	0.04	0.023	0.41	0	182	2010		
4	чай с сахаром	1 200	0.05	0.013	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.03	0.03	411	2010		
4.14	хлеб пшеничный I сорт	1 40	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1			
	Итого за завтрак	440	7.29	5.213	56.15	299.78	29.96	21.48	72.21	1.46	0.104	0.047	6.84	0.03				
ОБЕД																		
4.14	суп картофельный с бобовыми	1 200	0.44	0	1.46	6.93	18.68	11.4	34.3	1.5	0	0	1.92	8.14				
4.9	рыба тушеная в томате с овощами	1 70	5.21	3.48	32.04	180	180	20.32	28.24	131.2	2.27	0.11	0.04	0.61	179	2010		
4.9	картофель отварной	1 120	5.21	3.48	32.04	180	180	20.32	28.24	131.2	2.27	0.11	0.04	0.61	179	2010		
4.14	компот из сухофруктов витаминизированный	1 200	0.44	0	1.46	6.93	18.68	11.4	34.3	1.5	0	0	1.92	8.14				
	хлеб пшеничный I сорт	1 40	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1			
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1	2016		
	Итого за обед	720	16	7.76	85.2	512.41	398.38	79.34	172.98	265.9	4.654	0.264	8.61	9.36				
ПОЛДНИК																		
4.7	булочка ванильная	1 50	4.56	4.06	28.06	167	51	19.8	71.7	0.8	0.09	0.08	0.76	0.28	337	2010		
4.14	чай с сахаром	1 200	0.05	0.013	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.03	0.03	411	2010		
	Итого за день	850	23.73	12.973	142.81	819.12	447.02	112.2	279.49	268.8	4.758	0.311	17.37	17.53				

№ реш. Сб. 2010 г.	Наименование б. года	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборник а рец.
			Белка,г	Жиры,г	Углево- ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
День: среда																			
Неделя: первая																			
Сезон: зима																			

№ ре- сеп. С.б. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборник а ре- сеп.
			Белки,г	Жиры,г	Угле- воды,г		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
День: четверг																			
Полет: первая																			
Сезон: зима																			
ЗАВТРАК																			
4.1	каша молочная жидкая рисовая	1 200	2.74	0.4	33.23	147.6	4.24	19.62	58.92	0.41	0.023	0.011	0.54	0	182	2010			
4.1.1	чай с сахаром	1 200	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027	411	2010			
	хлеб пшеничный I сорт	1 40	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1				
	Итого за завтрак	450	5.95	0.81	61.85	278.18	24.1	34.02	95.85	1.46	0.087	0.035	6.967	0.027					
4.1.1.1																			
ОБЕД																			
4.2	борщ с картофелем и свежей капустой	1 200	1.45	3.92	10.2	82	26.63	21	42.59	0.96	0.04	0.03	0.47	0.82	63	2010			
4.8	макаронник с печенью	1 165	10.48	3.13	6.81	96.83	34.18	24.85	143.27	0.74	0.07	0.06	1.45	2.14	274	2010			
4.3	компот из сухофруктов витаминизированный	1 200	3.96	3.42	37.49	148.8	32.88	19.56	135.72	0.73	0.08	0.04	0.98	0	179	2010			
	хлеб пшеничный I сорт	1 40	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1				
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1	2016			
	Итого за обед	730	21.03	11.27	74.16	473.11	113.39	92.71	403.78	4.4	0.304	0.174	9.51	2.96					
ПОЛДНИК																			
	запеканка творожная с молоком стученным	1 50 20	3.95	4.06	27.24	161	11.2	14.2	38.3	0.7	0.07	0.04	0.78	0	450	2010			
4.1.5	чай с сахаром	1 200	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027	411	2010			
4.1.3																			
	Итого за полдник	250	4	4.07	36.56	198.3	21.86	15.4	40.43	0.95	0.07	0.04	0.807	0.027					
	Итого за день	1 430	30.98	16.15	172.57	949.59	150.35	142.1	540.06	6.81	0.461	0.249	17.284	3.014					

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блока	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг.								Витамины мг.			№ рецептур ы	№ сборник а рец.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
День: пятница																			
Неделя: первая																			
Сезон: зима																			
ЗАВТРАК																			
4.4	каша молочная жидкая манная	1 200	4.84	0.54	35.86	168	18.72	26.52	122	2.1	0.1	0.04	0.54	0	182	2010			
	чай с сахаром	1 200	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19	0	0	0.02	0.02	411	2010			
	хлеб пшеничный I сорт	1 40	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1				
	Итого за завтрак	250	8.04	0.95	62.15	289.28	35.92	40.62	158.4	3.09	0.164	0.064	6.96	0.02					
	ОБЕД																		
	овощи свежие соленные в нарезке	1 30	1.4	2.76	7.38	60.06	22.93	17.78	36.48	1.06	0.02	0.02	0.15	4.04	55	2010			
4.2	суп картофельный с вермишелью	1 200	1.62	4	11.28	87.8	29.3	23.96	51.53	1.1	0.07	0.04	0.64	7.03	64	2010			
4.9	плов из отварного цыпленка-бройлера	1 210	10.48	3.13	6.81	96.83	34.18	24.85	143.27	0.74	0.07	0.06	1.45	2.14	274	2010			
	компот из свежих яблок	1 200	0.23	0.01	35.27	142.2	12.1	2.88	10.77	0.68	0.003	0.004	0.08	0.15	394	2011			
	хлеб пшеничный I сорт	1 40	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1				
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1	2016			
	Итого за обед	720	15.85	3.94	61.74	384.51	65.98	55.03	236.24	3.39	0.187	0.108	8.14	2.29					
4.15	ПОЛДНИК																		
4.14	печенье сахарное	1 30	6.54	3.03	24.79	153	37.9	17.3	70	0.76	0.07	0.09	0.85	0.09	470	2010			
	сок фруктовый	1 200	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027	411	2010			
	Итого за полдник	250	6.59	3.04	34.11	190.3	48.56	18.5	72.13	1.01	0.07	0.09	0.877	0.117					
	Итого за день	800	16.65	4.4	103.61	559.78	102.98	74.12	279.53	5.46	0.284	0.174	8.067	0.157					

№ ре- сб. 2010 г	Наименование б. пода	Масса порции г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг								Витамины мг			№ рецептур ы	№ сборник а ре- сб.
			Белки,г	Жиры,г.		Углево- ды,г	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
День: Понедельник																		
Неделя: вторая																		
Сезон: зима																		
ЗАВТРАК																		
4.4	суп. молочный с макаронными изделиями	1 200	4.84	0.54	35.86	168	18.72	26.52	122	2.1	0.1	0.04	0.54	0	182	2010		
4	чай с сахаром и лимоном	1 200	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19	0	0	0.02	0.02	411	2010		
4.14	хлеб пшеничный I сорт	140	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1			
	Итого за завтрак	430	8.04	0.95	62.15	289.28	35.92	40.62	158.4	3.09	0.164	0.064	6.96	0.02				
4.14																		
ОБЕД																		
4.1	овощи соленные в нарезке	1/30	1.4	2.76	7.38	60.06	22.93	17.78	36.48	1.06	0.02	0.02	0.15	4.04	55	2010		
4.1	борщ с картофелем	1/200	2.15	2.3	13.73	83.8	19.68	21.6	53.3	0.88	0.09	0.05	0.95	6.6	88	2010		
4.4	котлета запеченная из филе минтая	1/70	10.87	8.25	11.25	162.2	30.45	22.52	116.32	1.05	0.07	0.12	2.4	0.105	299			
4.4	макаронные изделия отварные	1/120	4.44	3.6	21.16	134.76	3.89	16.92	29.74	0.89	0.05	0.02	0.62	0	335	2011		
4.14	компот из сухофруктов	1/200	0.23	0.01	35.27	142.2	12.1	2.88	10.77	0.68	0.003	0.004	0.08	0.15	394			
	хлеб пшеничный I сорт	1/40	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1	2016		
	хлеб ржаной	1/30	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1			
	Итого за обед	780	22.83	14.96	101.07	668.44	85.82	91.22	292.33	5.47	0.327	0.238	10.66	6.855				
ПОЛДНИК																		
4.7	пряник	1/30	6.54	3.03	24.79	153	37.9	17.3	70	0.76	0.07	0.09	0.85	0.09	470	2010		
	чай с сахаром	1/200	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027	411			
	Итого за полдник	350	6.59	3.04	34.11	190.3	48.56	18.5	72.13	1.01	0.07	0.09	0.877	0.117				
	Итого за день	1560	29.42	18	135.18	858.74	134.38	109.7	364.46	6.48	0.397	0.328	11.537	6.972				

№ рп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг							Витамины мг					№ рецептур л/л	№ сборник л/л
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C						
						4									5	6	7	8		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
День: вторник																				
После: вторая																				
Сезон: зима																				
ЗАВТРАК																				
4.4	каша молочная жидкая геркулесовая	1200	4.9	6.9	24.6	179.9	136	30	134	1	0.1	0.2	0.5	0.8	54-16к	2020				
4	сыр российский порционно	15	0.32	2.96	0	36	88	3.5	50	1	0	0.03	0.02	0.07	7	2010				
4.14	чай с сахаром	1200	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027	411	2010				
	хлеб пшеничный I сорт	140	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1					
	Итого за завтрак	1450	8.43	10.27	53.22	346.48	243.86	47.9	220.93	3.05	0.164	0.254	6.947	-0.897						
ОБЕД																				
	суп картофельный с бобовыми	1200	8.9	24.5	59.6	494.6	161	77	209	3	0.3	0.2	2.8	86	54-11с	2020				
4.2	рыба тушеная в томате с овощами	170	9.4	3.29	7	94.5	37.21	21.1	128.8	0.53	0.06	0.07	1.3	0.3	271	2010				
4.8	картофель отварной	1120	4.44	3.6	21.16	134.76	3.89	16.92	29.74	0.89	0.05	0.02	0.62	0	335	2010				
4.11	компот из свежих яблок	1200	0.23	0.01	35.27	142.2	12.1	2.88	10.77	0.68	0.003	0.004	0.08	0.15	394	2011				
4.14	хлеб пшеничный I сорт	140	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1					
	Хлеб ржаной	130	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1	2016				
	Итого за обед	720	28.11	32.2	142.69	1011.54	233.9	145.2	460.51	7.07	0.527	0.338	11.41	86.45						
ПОЛДНИК																				
	пирожок с повидлом	160	3.95	4.06	27.24	161	11.2	14.2	38.3	0.7	0.07	0.04	0.78	0	450	2010				
4.15	чай с сахаром	1200	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19	0	0	0.02	0.02	411	2010				
	Итого за полдник	300	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19	0	0	0.02	0.02						
	Итого за день	1470	8.47	10.28	60.21	374.48	251.86	48.8	222.53	3.24	0.164	0.254	6.967	0.917						

№ ре- сеп- Сб. 2010 г.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал.г.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.			№ рецептур №	№ сборник №
			Белкиг	Жиры,г.		Углево- ды,г.	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	pp	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
День: среда																	
Полет: вторая																	
Сезон: зима																	
	ЗАВТРАК																
4.6	омлет натуральный	153	8.56	11.7	5.28	160	68.3	13.5	153.1	1.76	0.07	0.33	0.28	0.28	242	2010	
4.1	зеленый горошек консервированный	130	4.44	3.6	21.16	134.76	3.89	16.92	29.74	0.89	0.05	0.02	0.62	0	335	2010	
4.14	чай с сахаром	1200	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19	0	0	0.02	0.02	411	2010	
	хлеб пшеничный 1 сорт	140	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1		
	Итого за завтрак	440	16.2	15.71	52.73	416.04	89.39	44.52	219.24	3.64	0.184	0.374	7.32	0.3			
	ОВОЩИ																
	овощи соленные в нарезке	130	1.4	2.76	7.38	60.06	22.93	17.78	36.48	1.06	0.02	0.02	0.15	4.04	55	2010	
	суп картофельный с клецками	1200	2.83	4.08	11.63	94.6	40.2	27.6	78.34	1.36	0.08	0.04	0.56	5.03	69	2010	
4.2	котлеты рубленые из филе цыпленка бройлера	170	9.4	3.29	7	94.5	37.21	21.1	128.8	0.53	0.06	0.07	1.3	0.3	271	2010	
4.8	макаронные изделия отварные	1120	3.96	3.42	37.49	148.8	32.88	19.56	135.72	0.73	0.08	0.04	0.98	0	179	2010	
4.4	кисель из сухофруктов	1200	0.16	0.16	23.96	97.6	14.48	3.6	4.4	0.95	0.01	0.01	0.09	1.72	390	2011	
4.14	хлеб пшеничный 1 сорт	140	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0	1		
	хлеб ржаной	130	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1	2016	
	Итого за обед	660	22.89	14.51	107.12	641.04	167.4	116.9	465.94	6.6	0.364	0.224	9.69	11.09			
	ПОЛДНИК																
	печенье сахарное	130	6.54	3.03	24.79	153	37.9	17.3	70	0.76	0.07	0.09	0.85	0.09	470	2010	
4.15	кофейный напиток с молоком	1200	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027	411	2010	
	Итого за полдник	350	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027			
	Итого за день	1450	16.25	15.72	62.05	453.34	100.05	45.72	221.37	3.89	0.184	0.374	7.347	0.327			

№ рп. Сб./ 2010 г	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг										Витамины мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г			Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	B6	B12	B9	B1	B6	B9		
					4	5														6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День: четверг																					
Неделя: вторая																					
Сезон: зима																					
ЗАВТРАК																					
4.1	каша молочная жидкая рисовая	1200	4.44	3.6	21.16	134.76	3.89	16.92	29.74	0.89		0.05	0.02	0.62	0				335	2010	
4.14	чай с сахаром	1200	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19		0	0	0.02	0.02	0			411	2010	
	хлеб пшеничный I сорт	140	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0					1		
	Итого за завтрак	400	7.64	4.01	47.45	256.04	21.09	31.02	66.14	1.88	0.114	0.044	7.04	0.02							
	ОБЕД																				
4.2	кукуруза консервированная	130	1.4	2.76	7.38	60.06	22.93	17.78	36.48	1.06	0.02	0.02	0.15	4.04					55	2010	
4.9	борщ со свежей капустой и картофелем	1200	8.9	24.5	59.6	494.6	161	77	209	3	0.3	0.2	2.8	86.54-11с							
4.11	шницель натуральный из филе минтай свежемороженого	170	10.48	3.13	6.81	96.83	34.18	24.85	143.27	0.74	0.07	0.06	1.45	2.14					274	2010	
4.13	каша пшеничная вязкая	1120	5.21	3.48	32.04	180	180	20.32	28.24	131.2	2.27	0.11	0.04	0.61							
	компот из свежих яблок	1200	0.23	0.01	35.27	142.2	12.1	2.88	10.77	0.88	0.003	0.004	0.08	0.15					179	2010	
	хлеб пшеничный I сорт	140	3.16	0.4	19.3	93.28	9.2	13.2	34.8	0.8	0.064	0.024	6.4	0					394	2011	
	хлеб ржаной	130	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0					1		
4.4	Итого за обед	720	29.96	31.92	153.38	1059.11	406.98	152.4	473.48	137.6	2.757	0.418	10.98	88.9					1	2016	
4.14	ПОЛДНИК																				
	оладьи с творогом	180-20	4.56	4.06	28.06	167	51	19.8	71.7	0.8	0.09	0.08	0.76	0.28							
	чай с сахаром	1200	0.05	0.01	9.32	37.3	10.66	1.2	2.13	0.25	0	0	0.027	0.027					337	2010	
	Итого за полдник	280	4.61	4.07	37.38	204.3	61.66	21	73.83	1.05	0.09	0.08	0.787	0.307					411	2010	
	Итого за день	1470	46.65	43.6	259.37	1654.21	493.62	221.3	643.19	141.4	3.011	0.562	19.427	89.227							

