

№ рецептуры	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe			
	1-я возрастная группа																
	День №1 - завтрак																
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	220/10/10	13,80	18,60	67,65	493,00	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11			
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57			
	Итого за прием	500	19,89	22,65	174,88	977,56	0,14	2,34	18,02	0,84	245,69	244,65	53,62	1,18			
	День №1 – обед:																
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25			
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94			
260	Гуляш из мяса говядины	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06			
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85			
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44			
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44			
	Итого за прием	860	32,38	29,36	107,47	834,29	0,38	11,57	16,80	2,20	103,29	445,51	113,97	9,25			
	Итого за день		52,27	52,01	282,35	1811,85	0,53	13,91	34,82	3,04	348,98	690,16	167,59	10,43			

День №2 – завтрак:																				
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74						
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	4,53	4,36	31,76	185,74	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	0,10	83,30	56,50	8,50	0,46						
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57						
Итого за прием		510	14,93	15,72	80,50	518,75	0,20	1,71	153,06	1,56	378,59	327,54	66,95	2,27						
День №2 – обед:																				
71	Овощи натуральные свежие огруцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98						
291	Плов из птицы	90/270	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02						
389	Сок фруктовый, яблочный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60						
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
-	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80						
338	Фрукты свежие яблоко 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
Итого за прием		950	27,52	38,70	100,87	861,00	0,46	25,22	0,30	8,72	210,08	456,88	112,47	9,99						
Итого за день:			42,45	54,42	181,37	1379,75	0,66	26,93	153,36	10,28	588,67	784,42	179,42	12,26						

День №3 – завтрак:														
71	Овоши натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	27,00	42,10	79,72	808,79	0,43	4,58	284,80	1,38	351,12	539,20	101,49	5,35
День №3 - Обед														
71	Овоши натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
279	Тфетели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
Итого за прием		890	29,84	24,72	139,88	916,10	0,61	14,95	79,00	13,40	120,94	509,31	245,08	10,64
Итого за день			56,84	66,82	219,60	1724,89	1,03	19,53	363,80	14,78	472,06	1048,51	346,57	15,99

[illegible]

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	День №10 -Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06	
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44	
338	Фрукты свежие бананы I шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого за прием	600	13,49	9,41	97,68	533,85	0,13	11,17	18,00	11,94	157,09	176,54	46,00	3,20	
	День №10 Обед														
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98	
265	Плов из говядины	90/270	26,38	27,02	41,63	515,20	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85	
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44	
	Итого за прием	840	35,60	31,95	127,14	949,28	0,36	16,64	0,00	4,33	102,24	487,06	140,80	8,90	
	Итого за день		49,09	41,36	224,82	1483,13	0,49	27,81	18,00	16,27	259,33	663,60	186,80	12,10	

	День №11-Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Грестьянский" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93						
	Булочка с повидлом	80	9,86	9,32	30,22	244,53	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74						
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за прием	650	23,75	22,87	102,90	701,17	0,37	12,14	58,86	1,17	514,11	513,24	111,94	5,37						
	День №11-Обед																			
71	Овощи натуральные свежие отруцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27						
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	90/2/70	21,87	18,80	20,64	339,20	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06						
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44						
	Итого за прием	840	32,25	24,20	99,70	751,34	0,54	19,07	0,12	21,44	178,06	585,00	160,58	9,39						
	Итого за день		56,00	47,07	202,60	1452,51	0,91	31,21	58,98	22,61	692,17	1098,24	272,52	14,76						

День №12 -Завтрак														
223	Запеканка из творога со стучённым молоком	200/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	520	33,91	33,98	88,76	794,56	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
День №12 -Обед														
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
268/347	Быточки из говядины соус белый основной	90/140	13,41	16,03	14,64	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
389	Сок фруктовый, яблочный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржачий	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	830	28,60	25,91	118,52	834,28	0,45	15,66	20,02	5,48	131,89	376,70	135,09	7,20
	Итого за день		62,51	59,89	207,28	1628,84	0,63	17,45	20,33	7,17	461,39	780,01	181,67	7,96

	День № 13 - Завтрак																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06						
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57						
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за прием	600	12,37	10,36	78,85	450,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33						
	День №13 - Обед																			
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98						
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90/5	12,24	23,52	12,37	310,40	0,08	0,83	73,12	0,12	44,43	78,03	17,12	1,36						
143	Рагу из овощей	180	2,65	16,48	12,90	213,00	0,11	16,65	45,00	0,07	41,32	91,33	33,33	1,05						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85						
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44						
	Итого за прием	790	24,11	44,93	110,78	957,48	0,45	32,07	118,12	4,34	165,23	336,20	128,39	7,07						
	Итого за день		36,48	55,29	189,63	1408,33	0,59	43,24	136,12	16,20	321,22	511,94	178,69	10,40						

[illegible]

День №15 - Завтрак														
71	Овоши натуральные свежие отруцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
210	Омлет натуральный с маслом	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого за прием	510	19,36	27,53	51,51	538,00	0,20	3,85	244,00	12,26	145,30	285,00	43,08	3,35
	День №15-Обед													
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
298	Голубцы ленивые	160/190	13,45	9,50	19,54	208,00	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	980	30,31	19,49	144,76	872,34	0,55	36,76	16,03	6,44	177,32	659,20	188,56	10,42
	Итого за день		49,67	47,02	196,27	1410,34	0,75	40,61	260,03	18,70	322,62	944,20	231,64	13,77
	Итого за 15 дней		758,56	725,26	3305,95	22768,25	10,96	429,94	1427,55	187,13	7195,13	12728,59	3409,69	180,23
	В среднем за один день		50,6	48,4	220,4	1517,9	0,7	28,7	95,2	12,5	479,7	848,6	227,3	12,0