

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг											Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A(мкг)	B ¹	B ²	PP	C					
	День 2																					
	Завтрак																					
	Каша Рисовая молочная	200	5,97117	7,6312	27,5875	202,9204	359,35	229,12	170,835	23,25	143,33	0,42175	47	0,0871	0,2178	0,42	1,755					
	БулгурБрод с маслом, с сыром	15/8/20	6,312	8,333	18,615	175,577	239,31	51,467	139,522	10,041	102,56	0,5218	59	0,0569	0,065	0,42	0,105					
№411	Чай с сахаром	180/10	0,057	0,01438	9,09272	36,72832	0,346	7,74	1,785	1,32	2,472	0,276	0,002	0,002	0,003	0,02	0,003					
	2-ой Завтрак																					
	Морс ягодный	200	1	0,2	20,2	92	12	240	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4					
	Итого:	585	13,3402	16,1786	75,4952	507,2258	611	528,32	326,142	42,611	262,36	4,01955	106	0,166	0,3058	1,05	5,863					
	Обед																					
	Икра овощная	30	0,3697	3,82767	2,39956	45,52609	69,963	74,72	10,2048	5,7378	11,34	0,36807	0	0,0053	0,0104	0,05	2,676					
	Сул картофельный с овсяными хлопьями на м/к бульоне	250	5,26679	5,01799	15,4983	128,2223	696,87	545,07	24,8469	34,066	108,45	1,56931	0	0,1361	0,0906	2,02	16,73					
	котлета мясная с подливом	70/50	8,68812	11,98	7,13415	171,1094	104,37	166,74	57,5496	13,721	113,38	1,20482	45,22	0,0477	0,1079	1,89	0,275					
	Макаронь отварные с маслом	130/5	1,91252	3,88714	11,5504	88,83611	15,452	432,14	31,374	23,576	63,09	0,7334	23,2	0,0958	0,0875	1,04	14,22					
№401	Кисель ягодный	180	0,14345	0	27,1198	109,0531	4,82	34,89	8,32	3,36	9,23	0,144	0	0,0024	0,0024	0,01	9,6					
	хлеб ржаной	30	6,1	1,2	39,9	197	404	242	29	42	130	3,6	0	0,17	0,08	1,9	0					
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,8	0,4	24,6	117,5	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	0	0,055	0,015	0,45	0					
	Итого:	750	26,2806	26,3128	128,202	857,247	1545	1542,1	171,295	129,46	467,99	8,1696	68,42	0,5122	0,3938	7,36	43,5					
	Полдник																					
	кондитерские изделия	50	5,10533	4,59554	31,1031	186,1934	160,83	78,329	28,6822	8,657	59,704	0,72747	47,6	0,0764	0,0708	0,5	0,055					
	Чай без сахара	180	5,4	5	21,6	158	100	272	242	30	188	0,2	40	0,06	0,26	0,2	1,8					
	Итого:	250	10,5053	9,59554	52,7031	344,1934	260,83	350,33	270,682	38,657	247,7	0,92747	87,6	0,1364	0,3308	0,7	1,855					
	Ужин 1																					
№339	Картофельное пюре	150	2,04	2,956	13,36	88,238	12,3	509	27,4	21,77	64,14	0,7915	17	0,109	0,09	1,13	17,3					
	Икра овощная	50	0,95	4,45	3,85	59,5	17,55	20,5	7,5	18,5	0,35	0,002	0,01	0,025	0,2	3,5						
	чай с сахаром	180	0,057	0,01438	9,09272	36,72832	0,346	7,74	1,785	1,32	2,472	0,276	0,002	0,002	0,003	0,02	0,003					
	Хлеб пш. в/с йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,009	0,27	0					
	Итого:	315	5,327	7,66038	41,0627	254,9663	179,9	544,64	55,685	34,79	104,61	1,7475	17,002	0,154	0,127	1,62	20,8					
	Ужин 2 (для 12-часового пребывания)																					
	фрукты	100	0,4	0,35	9,8	47	36,6	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10					
	Итого:																					
Всего:		1900	55,4531	59,7473	297,463	1963,633	2596,7	2965,4	823,805	245,52	1082,7	14,8641	279,02	0,9686	1,1574	10,7	72,02					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг									
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A(мкг)	B ¹	B ²	PP	C									
	День 8																									
	Завтрак																									
	Суп молочный Гречневый	200/5	7,1581	7,1038	19,7229	171,4581	88,495	332,31	214,66	64,5	217,86	1,526	45	0,1563	0,3055	1,02	2,275									
	Бутерброд с маслом	30/8	6,312	8,333	18,615	175,577	239,31	51,467	139,522	10,041	102,56	0,5218	59	0,0569	0,065	0,42	0,105									
№416	Какао на молоке	180	3,45544	3,3616	13,9721	99,96472	55,36	191,08	134,86	23,9	112,1	0,58	22	0,046	0,169	0,15	1,43									
	2-ой Завтрак																									
	Напиток из варенья	180	0,057	0	11,6462	46,81272	1,86	14,18	2,38	1,4	1,6	0,068	0	0,001	0,001	0,01	4									
	Итого:	565	16,9825	18,7984	63,9562	493,8125	385,03	589,04	491,422	99,841	434,12	2,6958	126	0,2602	0,5405	1,59	7,81									
	Обед																									
	Маринад овощной	30	0,35682	2,8482	2,95086	38,86451	5,2635	55,988	8,1375	9,75	16,332	0,20625	0	0,0167	0,0177	0,25	1,65									
	Суп Вермишелевый на бульоне из индейки	250	9,9781	5,77412	17,695	162,6593	129,23	625,47	23,62	53,605	158,86	1,72425	11,1	0,218	0,1407	3,18	16,83									
	котлета из мяса индейки	70	9,46965	19,3627	4,93311	231,8756	57,415	210,35	31,798	17,156	124,43	1,439	37	0,6258	0,1287	1,96	1,184									
№339	пюре картофельное с подливом	150/50	3,06393	4,43454	20,0478	132,3576	18,45	762,89	41,085	32,648	96,21	1,18725	25,5	0,1634	0,1298	1,7	25,94									
	Компот фруктово/ягодный	180	0,2945	0,1222	21,3941	87,8542	17,05	139,05	11,65	6	15,1	0,785	0	0,021	0,012	0,11	2									
	Хлеб ржаной	30	6,1	1,2	39,9	197	404	242	29	42	130	3,6	0	0,17	0,08	1,9	0									
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,8	0,4	24,6	117,5	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	0	0,055	0,015	0,45	0									
	Итого:	700	33,063	34,1418	131,521	968,1112	880,91	2082,2	155,291	168,16	573,43	9,49175	73,6	1,2699	0,5239	9,54	47,61									
	Полдник																									
	кисломолочный напиток	170	6,35838	6,18225	38,194	233,8498	166,27	132,06	59,2227	13,876	97,148	0,88392	53,786	0,1019	0,1378	0,85	0,234									
	Итого:	257	6,35838	6,18225	38,194	233,8498	166,27	132,06	59,2227	13,876	97,148	0,88392	53,786	0,1019	0,1378	0,85	0,234									
	Ужин 1																									
	Сочень с творогом	100	4,4	0,72	27,84	135,2	201,04	97,91	59,091	5,3768	74,63	6,7874	59,5	0,5063	0,1947	0,69	4,167									
№411	Чай с сахаром	180	0,057	0,01438	9,09272	36,72832	0,346	7,74	1,785	1,32	2,472	0,276	0,002	0,002	0,003	0,02	0,003									
	Итого:	340	4,457	0,73438	36,9327	171,9283	201,38	105,65	60,876	6,6968	77,102	7,0634	59,502	0,5083	0,1977	0,71	4,17									
	Ужин 2 (для 12-часового пребывания)																									
	фрукты	100	0,4	0,35	9,8	47	36,6	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10									
	Итого:																									

Всего: 1740 53,5574 52,1513 319,568 1955,21 3234,3 2094 587,477 218,38 58076 88,3287 277,61 2,3344 1,0513 12,8 47,9

