



Обед															
162	Супл картофельный с бобовыми	250	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2	0,2	0,002	19,00	
442	Жаркое по-домашнему/помидор свеж.	230/30	17,1	21,3	31,1	380	0,24	39,2	0	3,88	25,4	62,2	36,84	43	
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5	28,7	0,3	14,50	
	Хлеб "Пелебный"	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	1,5	6,7	
Итого:			39,1	33,3	160,1	1041	19,11	47,0	0,38	3,89	197,3	1,40	102,9	40,842	113,70
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)			Минеральные вещества** (мг)			Цена		
реп. *			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 4 (Четверг)															
полдник															
714	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1	0	0,1	0	7,50
627	Яблоко	.1 шт.	0,4	0,3	10,9	49	0	0	0	0	19,0	0	12,0	2,3	33,69
	Кондит.изделие (вафли)	30	1,0	0,8	24,3	102	0,02				3,0	0,12	0,6	0,18	11,00
Обед															
182	Супл молочный с рисом (с маслом)	250/5	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0	34,0	0,50	20,00	
466/572	Коллета мясная/ соус	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8	23,3	3,3	33,5	
299	Изделия мак отварные /огурец св.	150/30	3,6	3,2	25,6	140	0,17	0	0,001	3,004	7,6	16,0	1,88	19	
643	Компот из с/фруктов (изюм)	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0	0	0	11	
	Хлеб "Пелебный"	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	1,2	1,5	6,7
Итого:			28,8	26,3	200,5	1110	0,8702	2,8	0,091	4,684	362,1	1,52	97,2	9,66	142,39
День 5 (Пятница)															
полдник															
719	Кофейный напиток	200	0,0	0	34,1	125	0	5,0	0,3	0	4	0	3	0,73	14,50
627	Груша	1 шт.	0,4	0,3	10,9	49	0	0	0	0	19,0	0	12,0	2,3	36,80
	Кондит.изделие (печенье)	30	2,2	3,5	22,3	131	0,03		0,02			6,0	0,63	10,00	
Обед															
154	Рассольник ленинградский	250	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0	126,0	0,29	22,00	
418/572	Шницель нат./соус	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0,0	22,0	3,00	35,5	
515/53	Рис отварной /тушеная капуста	100/50	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0	60,0	1,53	18,5	
652	Кисель молочный	200	4,5	5,0	23,2	146	0	0	0	0	168,0	19,6	0,28	9,50	
	Хлеб "Пелебный"	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	1,2	1,5	6,7
Итого:			25,6	33,4	190,1	1139	0,87	51,0	0,48	0,00	266,6	1,4	259,8	10,26	153,50
День 6 (Толедельник)															
полдник															
714	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1	0	0,1	0	7,50
	Ватрушка с творогом	75	7,8	6,9	34,2	227	0,06	0	0,02	0	30,0	5,1	0,45	23,00	
Обед															
169	Супл с мак.изд. на бутльоне из курь	250	2,2	2,3	17,4	95	0,075	9,6	0	1,25	13,4	16,6	0,72	19,00	
490	Гуляш из курь	100	26,2	34,6	1,2	424	0,075	0	0,07	0	16,0	20,0	1,60	41	
513/116	реча отварная/свекольная икра	100/50	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0	7,0	0,4	30,0	250,0	9,97	17,5	
644	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0	0	0	11	
	Хлеб "Пелебный"	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	1,2	1,5	6,7
Итого:			44,6	49,7	183,6	1347	1,05	12,4	7,09	1,65	115,100	1,4	303,0	14,24	125,7
День 7 (Вторник)															
полдник															
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0,0	0,36	0	142,5	0	28,7	0,3	14,50



День 1 (Понедельник) 2 вариант																
полдник																
719	Кофейный напиток	200	0,0	0	34,1	125	0	5,0	0,3	0	4	0	3	0,73	14,50	
	Ватрушка с творогом	75	7,8	6,9	34,2	227	0,06	0	0,02	0	30,0		5,1	0,45	23,00	
Обед																
154	Рассолыник ленинградский	250	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29	22,00	
364/581	Котлета рыбная/соус	100/50	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	32	
258	соус	150	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	10	
	Сок яблочный (для дет.питания старше 3л)	200	0	0	34,1	125	0	5	0,3	0	4	0	3	0,73	17,00	
	Хлеб "Целебный"	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	6,7	
<b>Итого:</b>			<b>27,2</b>	<b>26,6</b>	<b>209,4</b>	<b>1135,0</b>	<b>0,9</b>	<b>56,0</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>113,6</b>	<b>1,40</b>	<b>208,3</b>	<b>5,23</b>	<b>125,20</b>	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)									Цена
реп. *			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 2 (Вторник) 2 вариант																
полдник																
714	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1	0	0,1	0	7,50	
630	Апельсин	1 шт.	0,9	0,2	10,3	40	0	60,0	0	0	34,0	500,0	13,0	0,3	35,72	
	Коржик молочный	75	6,0	18,7	39,6	151	0,16	0	0,02	0	0,0	0	15	0	16,00	
Обед																
163	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	0,4	23,0	101	0,0003	16,5	0	0,002	17,6		24,05	0,983	19,00	
445	Сердце, тушеное в смет.соусе	100	19,6	11,2	6,8	208	0,3	0	8,2	0	8,7		18,0	6,90	37,00	
515/11	Рис отварной /морковная икра	100/50	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	16,5	
643	Компот из сфруктов (изюм)	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0	0	0	0	11,00	
	Хлеб "Целебный"	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	6,7	
<b>Итого:</b>			<b>35,6</b>	<b>35,3</b>	<b>208,4</b>	<b>1074</b>	<b>0,7803</b>	<b>79,3</b>	<b>8,28</b>	<b>0,00</b>	<b>98,0</b>	<b>501,40</b>	<b>141,4</b>	<b>11,213</b>	<b>149,42</b>	

**Примечание:**

\* - "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Составители Голунова Л.Е., Дабзина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

\*\* - "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник." Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А., "Делта", 2007 год.

**Ежедневно проводится витаминизация блюд:**

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассолыник, борщ), а также лимон в чай. Используется йодированная соль.