

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
			0,67	0,06												2,1
День №3 - Среда Неделя первая																
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48		
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,00	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65		
173	Каша вязкая из гречневой крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,00	0,12	0,150	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0		
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,70	0,04	0,04	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7		
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62		
	ИТОГО:	845	29,57	29,98	128,22	896,82	0,27	0,32	85,3	8,3	216,0	362,3	90,15	5,06		
День №4 - Четверг Неделя первая																
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7		
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,0	0,07	0,07	14,8	1,1	43,78	107,51	23,94	0,58		
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,15	60,0	21,4	50,00	104,0	32,9	1,23		
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62		
	ИТОГО:	785	21,66	66,14	86,30	1058,9	0,59	0,34	74,80	23,48	169,4	357,0	110,09	5,74		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe
			Б	Ж											

День: №5 - Пятница Неделя первая

73	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,18	42,00	65,8	29,8	1,38
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,03	-	-	14,57	45,09	9,77	0,97
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,0	11,175	11,19	199,2	0,06	0,1	37,1	0,45	37,34	46,82	12,1	0,92
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:	845	25,77	28,01	109,28	807,46	0,262	0,242	37,10	12,46	171,05	235,71	78,83	4,94

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,10	0,06	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,10	1,19
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:	785	28,34	27,74	120,52	860,37	0,35	0,34	70,62	9,10	193,00	386,67	104,66	5,55

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	А	С	C _a	P	Mg	Fe
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
98	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,1	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,90	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,60	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	745	26,01	18,06	90,44	630,47	0,19	0,24	17,50	21,63	106,2	246,18	88,12	4,09
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
День: №8 - Среда Неделя вторая														
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	0,15	14,6	11,33	36,8	108,2	38,70	1,92
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,90	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,60	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	680	23,92	60,28	70,5	945,37	0,42	0,27	14,6	12,4	112,4	253,70	92,00	5,85

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б				У	B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
День № 9 - Четверг Неделя вторая															
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48	
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06	-	8,3	26,7	56,0	22,80	0,90	
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,150	60,0	21,4	50,0	104,0	32,85	1,23	
234	Котлеты рыбные	100	7,38	10,23	11,50	168,05	0,05	0,1	22,6	1,03	51,76	83,35	25,65	0,94	
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62	
	ИТОГО:	845	17,83	24,46	91,30	664,97	0,372	0,4	82,6	37,06	157,1	298,1	106,60	4,78	
День № 10 - Пятница Неделя вторая															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	0,05	-	10,68	49,72	54,6	26,13	1,23	
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00	
279	Тфтели (2-й вариант)	100	19,54	14,49	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88	
376	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62	
	ИТОГО:	785	35,03	31,88	124,08	918,6	0,4	0,31	68,8	12,44	221,2	381,6	97,12	5,34	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		276,0	288,1	1149,0	8404,6	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	54,3	

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8404,60 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



Малашенко Н.Г.