

4 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Первый													
	Суп лапша куриный мясом	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	220	5,55	7,1	33,95	166		10		25,5	71,5	10	1,3
Вторый													
	Каша кукурузная	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого	260	5,01	17,48	32,19	311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8
	Итого 4	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

	день												

5 день

№ реце птур а	Наименова блю д	Масса	Пищевая вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Первый													
	Суп картофель ный макароны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,0 9
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	168	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,4 9
Вторый													
	Печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							

	Итого	250	3,2	1,48	62,55	261							
	Итого 5 день	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27	1,4 9

6 день

№ рецепт ура	Наименова блюдо	Масса	Пищевая вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамины мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
							Первый						
	Каша гречне. Масло сливоч	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	370	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Итого 6	370	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3

	дней													

7 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Суп рисовый	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,09	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8								

	Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,49
Вторый													
	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Итого	160	4,76	11,84	14,69	194	0,08	95,72	1,09	145,13	119,04	17,64	0,3
	Итого 6 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	1,79

8 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
Первый													
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe

	Суп лапша куриный мясом	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	220	5,55	7,1	33,95	166		10		25,5	71,5	10	1,3
Вторый													
	Каша кукурузная	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого	260	5,01	17,48	32,19	311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8
	Итого 7 день	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

9 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества	Энергетическая ценность	Витамины мг	Минеральные вещества, мг
-------------	-------------------	-------	------------------	-------------------------	-------------	--------------------------

Первый													
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картофельный макароны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	471	10,75	8,82	54,76	282	0,16	14,37	8,325	52,48	149,72	43,07	2,24
Вторый													
	Печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	250	3,2	1,48	62,55	261							
	Итого 8 день	721	13,95	10,3	117,31	542	0,16	14,37	8,325	52,48	149,72	43,07	2,24

