№ рецепт ура	Наименова блюд	Macca	Пище	зая веще	ества	Энергет и- ческая ценност ь	Витамі	ины мг		Минера	альные ве	ещества	<del>1</del> , МГ
						Пер	вый			1			
			Б	Ж	У	_	B 1	Α	С	Ca	P	Mg	Fe
	картофель ный макароны Чай с 2 сахаром	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,0 9
		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	167,55	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,4 9
	· I	ļ		1	ļ	Вто	рый	!		ļ	!		
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
	Яйцо отварной	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
	Итого	151	12,56	10,21	21,08	293,45	0,31	0,145	12	172,6	295,2	57,5	3,6
	Итого 1 день	621	15,53	13,35	57,92	461	0,42	0,145	20,25	203,2	361,85	84,5	5,0 9

№ рецепт ура	Наименова блюд	Macca	Пищева	я вещес	гва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	ны мг		Минера	льные ве	ещества,	МГ
	1					Пер	вый						
			Б	Ж	У	_	Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Суп рисовый	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	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	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,4 9
						Вто	рый						
	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 2 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	1,7 9

<b>№</b> реце птур а	Наименова блюд	Macc a	Пищева	я вещест	ъ	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	ІЫ МГ		Минера	льные в	ещества,	МГ
	!		!			П	ервый			!			
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,1 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	2,8	4,95	38,82	213	0,06		10,29	50,38	53,23	26,25	1,5 9
	I	-	1	1	1	B-	 горый	1	l	l			
	Макарон отварный	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,9 2	24,81	2,0 1
	Сосиска отварный	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,9 6
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,7 2	35,48	2,9 7
	Итого 3 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,9 5	61,73	4,5 6

							1
							ĺ
							1
1							i

№ реце птур а	Наименова блюд	Macca	Пищева	я вещест	ва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	ІЫ МГ		Минера	льные ве	ещества,	МГ
	I.	1	1			Пе	рвый			•			
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	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
	•	•	•	•		Вт	рый	•	•	•			
	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						

<b>№</b> реце птур а	Наименова блюд	Масса	Пищева	я вещест	ва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин рвый	ІЫ МГ		Минера	льные ве	ещества,	МГ
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Суп картофель ный макароны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,0
	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
	1	•		1	•	Вт	орый			1	1		1
	Печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							

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

№ рецепт ура	Наименова блюд	Масса	Пищева	я вещес	гва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витам	ины мг		Минера	льные в	ещества	, мг
						Пер	вый						
			Б	Ж	У	_	Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	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						

№ рецепт ура	Наименова блюд	Macca	Пище	вая веще	ества	Энерге ти- ческая ценнос ть		ины мг		Минера	альные в	вещества	, МГ
	L						рвый						
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Суп рисовый	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	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							1

Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,4
												9
	•				Вто	рый						
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	1,7 9

Nº	Наименова	Macca	Пищева	я вещес	тва	Энерге	Витам	ины мг		Мине	оальные	вещества	Э, МГ		
реце	блюд		Т			ти-									
птур			ч			ческая									
a				1		ценнос									
						ТЬ									
	Первый														
			Б	Ж	У		<b>B</b> 1	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe		

	иный	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
Чай саха	с 2 аром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
Хле	б 2	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
Ито	го	220	5,55	7,1	33,95	166		10		25,5	71,5	10	1,3
'	'	<u>'</u>				Вто	рый			-			
Кац кук	іа 1 урузная	L <b>50</b>	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
Мас	ло 1 вочное	LO	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
Ябл	око 1	L <b>00</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
Ито	го	260	5,01	17,48	32,19	311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8
Ито ден		480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

No	Наименова	Macca	Пищевая вещества	Энерге	Витамины мг	Минеральные вещества, мг
реце	блюд			ТИ-		
птур				ческая		
а				ценнос		
				ТЬ		

					Пе	рвый						
		Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
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
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	0,7 5
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,
					Вт	 орый	Į.			Į.		-
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,

№ рецепт ура	Наименова блюд	Macca	Пищева	я вещест	ва	Энерге ти- ческая ценнос	Витамин	ІЫ МГ		Минеральные вещества, мг				
						ть Перв								
			Б	Ж	У	Heps	В1	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe	
	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,2 4	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8								
	Итого	220	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,6 4	
						Втор	 ЫЙ							
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
	Яйцо отварной	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1	
	Итого	151	12,56	10,21	21,08	293	0,31	0,145	12	172,6	295,2	57,5	3,6	
	Итого 9 день	371	13,02	13,81	55,43	469	0,42	0,145	20,33	203,58	392,13	86,95		

<b>№</b> реце птур а	Наименова блюд	Macc a	Пищевая вещества		Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамины мг			Минеральные вещества, мг					
	Первый													
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	P	Mg	Fe	
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,1 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	2,8	4,95	38,82	213	0,06		10,29	50,38	53,23	26,25	1,5 9	
					1	B-	 горый					I.		
	Макарон отварный	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,9 2	24,81	2,0 1	
	Сосиска отварный	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,9 6	
	Сок	200	1,0	0,03	24	94								
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,7 2	35,48	2,9 7	
	Итого 10 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,9 5	61,73	4,5 6	

12 день

№ рецепт ура	Наименова блюд	Macca	Пищева	я вещест	гва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамі	ИНЫ МГ		Минеральные вещества, мг				
		•				Пер	вый							
			Б	Ж	У		B 1	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe	
	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 дней	370	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3	
													+	
													+	