

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)																								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
завтрак	Каша молочная рисовая	200	6.1	6.0	26.77	256	0.5	1.9	0.13	2.3	214.2	237.2	90	4.7	18.6	17.28	81.87	534.98	0.94	2	0.17	2.39	277	442.7	140.4	8.74											
			Хлеб пшеничный	30	2.6																						0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1
			Чай	200	0																						0	15.1	56.9	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9
			Ватрушка с творогом	80	9.9																						10.5	26	158	0.38	-	0.04	0	50.6	162	36.1	3.04
Итого:		510	18.6	17.28	81.87	534.98	0.94	2	0.17	2.39	277	442.7	140.4	8.74																							

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)																									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
завтрак	Огурец свежий Картофель тушеный с мясом	70	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5	0.6	0	15	20	332	0.28	43	1.92	0.43	30.9	56.4	132	2											
			Хлеб пшеничный	30	2.6																							0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1
			Кисель ягодный	200	0																							0	35	145	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1
Итого:		500	19.25	15.78	70.5	549.68	0.36	44.5	1.98	0.52	66.8	97.98	155.8	2.68																								

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)																												
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																				
завтрак	129	200	10	6.12	25	220.5	0.9	11.8	0.75	0.37	23.5	65.5	35.3	0.7	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	10	6.12	25	220.5	0.9	11.8	0.75	0.37	23.5	65.5	35.3	0.7														
																													Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1
																														200	2.6	3.2	20.1	121.5	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9
																														70	2.3	5.6	15.33	82.4	0.3	18	0.05	2.7	48.1	150.1	48.3	2.8
Итого:																500	17.5	15.7	74.43	489.2	1.3	31.1	0.82	3.25	198.5	254.8	183.5	3.6														

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)																												
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																				
завтрак	Овощи нагуральные (помидор)	80	0.9	0.1	4	19	0.4	12	84	0.1	9	2	14	0.4	Хлеб пшеничный	200	2.8	3.2	19.7	114	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.1														
																													Кофейный напиток	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1
																														Итого:	510	16.8	19.18	73.9	516.08	0.80	16.1	86.82	7.88	181.2	402	102.6
2 завтрак	Яблоко	200	0.6	0	29	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9	Хлеб пшеничный	200	0.6	0	29	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9														
																													Итого:	200	0.6	0	29	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
завтрак	413 Рожки	150	8.24	6.6	26.7	175.3	0.23	0	0.04	0	47.4	46	24.2	1.2		
	591 Гуляш (свинина)	80	5.1	11.1	6	130.6	0.1	0.7	0.24	0	19.8	99.2	13.4	1.1		
	932 Напиток из шиповника	200	0.6	0.5	19.5	145	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1		
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1		
	Овощная нарезка (огурец)	60	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5		
Итого:		520	17.14	18.98	67.7	523.58	0.41	2.2	0.30	0.09	103.1	186.78	61.4	4		

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
завтрак	383 Каша ячневая	200	7.2	9.9	37.8	239.2	0.21	1.6	0.1	1.7	205	278	75	1.8		
	Кулебяка с капустой	80	4.9	5.1	14.4	140.9	0.04	0	0	0	8	0.4	2	0.5		
	Сок	200	0.8	0.6	17.0	91	0.04	26	0.02	0.8	38	20	24	4.6		
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1		
Итого:		530	15.5	16.38	83.2	535.18	0.35	27.6	0.13	2.54	257.9	323.6	110.9	7		

7 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
завтрак	Овощная нарезка (огурец)	60	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5		
		299	150	2.2	3.86	29.4	123.2	0.13	24.4	0.08	0.27	48.68	97.87	31.8	1.1	
		636	Ленивые голубцы	80/20	6.9	8	10.6	140.8	0	5	0	0	11	65	14	0.7
		951	Кофейный напиток	200	2.8	3.2	19.7	114	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.1
			Хлебпшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1
48	Яйцо варёное	40	4.1	3.3	0.3	62.8	0.07	0	0.85	0	55	0	0	0.2		
Итого:		580	19.2	19.14	75.5	513.48	0.23	30.7	0.1	0.45	204.98	278.15	80.9	2.5		

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
завтрак	Ши на курином бульоне со сметаной	200	4.3	4.8	8.1	208	0.5	38	0.9	0.4	46	40.5	148	1.9		
		80	8.2	10.2	25.9	167	1.2	0	0	0	19	67	14	0.9		
		932	Напиток из шиповника	200	0,6	0,5	35	145	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1		
Итого:		510	15.7	16.28	83	584.08	1.77	39.5	0.96	0.49	82.5	149	174.6	1		

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Овощи натуральные (помидор)	60	2.6	0	2.5	11.9	0.01	15	0.02	0.24	8.4	15.6	12	1.2								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.0	10.2	24	229	0.3	0	0.003	2.2	42	122.8	90.3	5.9								
	Котлета	80	8.6	4.19	11.19	114	0.04	0.8	0	1.87	13	136.3	19.6	6.1								
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	32.06	133.2	0.06	1	0.2	0	23	38.4	18.4	0.6								
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1								
Итого:		520	19.2	15.17	83.75	552.18	0.4	15.9	0.023	4.31	75.6	308.2	136.2	14.2								

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Перловка	150	4.7	5.2	29	168	0.1	0	0	1.8	0	2.0	20	0.9								
	Рыба тушеная с овощами	80/50	10.9	9.2	5.3	123	0.19	1.4	0.06	3.44	102.2	173.2	28.9	2.8								
	Кисель	200	0.8	0.6	35	145	0	1.5	0.05	0	10.6	16.3	2.7	0.1								
Итого:		510	19	15.78	83.8	500.08	0.35	2.9	0.11	5.33	119.7	216.7	61.5	3.9								

Сборник рецептов общественного питания 2008 год.

Автор составитель: А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко