



6	Печенье	100	6,4	16,8	68,5	35	2,3	0,65	10	0,85	0	0	0
7	Йогурт.	100	1,08	0,33	22,84	87	0,8	3,5	11	3,3	2,7	11	21
	<b>ИТОГО:</b>		29,48	38,3	172,26	660,2							

(среда) 6 сентября

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	A	C
1	Макароны с котлетами из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,38	21,88	83,07	16,07	0,7	0,05	14,37	0,075
2	Фрукт свежий (Яблоки)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
3	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
4	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
5	Печенье	100	6,4	16,8	68,5	35	2,3	0,65	10	0,85	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		19,68	23,58	146,92	359,98							

(четверг) 7 сентября

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	A	C
1	Гречневая каша	100	3,6	2,2	17,1	98,7	8,4	81,9	56,1	1,9	0,1	0	0
2	Макароны с курицей	100	7,4	11,4	16,7	202,5	3,21	9,16	1,93	0	0,01	0,02	3,68
3	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
4	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
5	Фрукт свежий (груша)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
6	Йогурт.	100	1,08	0,33	22,84	87	0,8	3,5	11	3,3	2,7	11	21
	<b>ИТОГО:</b>		17,08	15,03	94,3	598,8							

(пятница) 8 сентября

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	A	C
1	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,52	4,65	19,12	150	44,38	53,23	26,25	1,1	0,06	0	10,29

2	Ййцо варенное		12,7	11,1	0,6	153	55,56	193	12,12	2,5	0,071	0,25	
3	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
4	Масло сливочное												
5	Салат из свежих овощей	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48
6	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
7	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	14,5	45	10	0	0,04	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		19,2	23,49	99,49	637,7							

(понедельник) 11 сентября

№ ре- цептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Р	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	A	C		
1	Пюре с курицей	100	9,3	5,2	9,9	135	9,1	54	6,95	0,3	0,01	0	0,68		
2	Макаронны отварные		4	0,9	25,5	120,2	7	24	6	0,6	0,04	0	0		
4	Какао с молоком	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7		
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0		
6	Фрукт свежий (банан)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10		
7	Печенье	100	6,4	16,8	68,5	35	2,3	0,65	10	0,85	0	0	0		
8	<b>ИТОГО:</b>		25,2	24	164,4	500,8									

(вторник) 12 сентября

№ ре- цептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Р	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	A	C		
1	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,52	4,65	19,12	150	44,38	53,23	26725	1,1	0,06	0	10,29		
2	Плов из птицы.	200	30,92	36,57	51,62	457,8	54,7	242	57,68	2,6	0,7	58	1,08		
3	Салат овощной.	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48		
4	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7		
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0		
6	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10		
7	Печенье	100	6,4	16,8	68,5	35	2,3	0,65	10	0,85	0,01	0	0		
8	<b>ИТОГО:</b>		46,64	65,31	208,88	933									

(среда) 13 сентября

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Р	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	A	C		
1	Плов из птицы	200	30,92	36,57	51,62	173	54,7	242	57,68	2,6	0,7	58	1,08		
2	Салат из свежих овощей.	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48		
3	Какао с молоком	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7		
4	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0		
5	Фрукт свежий (груша)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10		
6	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	14,5	45	10	0	0,04	0	0		
7	Сок абрикосовый	100	0,9	0,1	9	55	20	18	10	0,2	0,02	217	4		
	<b>ИТОГО:</b>		40,8	45,41	164,39	684,7									

(четверг) 14 сентября

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Р	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	A	C		
1	Макаронны с фрикадельками		6,10	5,90	11,10	182	3,71	3,1	1,39	0,04	0	0,8	0,52		
2	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7		
3	Йогурт.	100	1,08	0,33	22,84	87	0,8	3,5	11	3,3	2,7	11	21		
4	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0		
5	Фрукт свежие.	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10		
	<b>ИТОГО:</b>		12,23	8,33	94,44	479,6									