

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белии, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийн ость, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Фб, мг
1-ая неделя														
1 день														
7/1/2015, Дели	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
282	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ШИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
186	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,030	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:	20,240	21,060	80,530	582,600	0,481	16,650	43,110	3,978	227,152	476,853	171,450	6,591	
2 день														
338/2015, Дели	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
7/1/2015, Дели	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	0	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,470	19,690	35,690	406	0,280	1,010	0,060	0,000	40,300	209,500	46,800	2,030
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,120	2,600	14,170	93	0	1,300	0,010	0	125,700	90,000	14,000	0,130
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:	28,92	23,23	82,22	656,30	0,40	17,51	0,07	1,423	98,740	226,270	63,190	3,377	
3 день														
20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,400	5,000	9,000	87	0,020	32,400	-	0,000	37,300	27,600	15,100	0,500
277	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,850	10,340	3,300	158	0,030	4,680	0,010	0,000	24,300	103,500	22,600	0,960
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
392	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	13,70	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:	23,682	20,249	75,760	581,900	0,198	40,830	21,010	1,423	98,740	226,270	63,190	3,377	
4 день														
338/2015, Дели	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,250	0,090	11,600	52	0,058	4,800	0	0,000	13,302	26,850	18,468	0,358
398	ШИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,080	3,920	8,210	116	0,080	2,620	0,010	0,000	38,900	164,600	28,900	0,870
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,060	4,800	20,400	137	0,120	18,160	0,030	0,100	36,970	86,600	27,750	1,000
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,030	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:	24,570	13,150	89,550	577,150	0,381	32,180	0,070	1,030	271,772	462,650	119,918	5,928	
5 день														
338/2015, Дели	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
7/1/2015, Дели	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,640	13,140	13,460	223	0,080	0,670	0,050	0,000	35,100	127,800	21,000	1,470
315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,650	5,370	36,680	210	0,025	0	0,021	0,000	1,360	60,600	19,000	0,530
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
Тугельян	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:	20,960	19,610	97,540	655,700	0,227	27,790	0,071	1,180	76,020	258,040	73,130	5,890	
6 день														
338/2015, Дели	ФРУКТЫ (МАНДАРИНЫ)	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,456	3,650	1,420	40	0,017	5,700	0	0,000	13,110	24,580	7,980	0,342
282	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ШИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	2,080	0,050	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
695/2004 Спик	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	13,70	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:	18,588	18,659	82,590	562,380	0,245	19,500	23,080	4,133	94,050	242,850	64,570	5,609	

№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийн ость, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
338/2015 Дели	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЬ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
71/2015, Дели	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	0	10,200	18,000	8,400	0,300
256 Туголень	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,000	15,000	3,000	215	0,000	1,000	42	12,000	176,000	17,000	2,000
186	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	180,553	104,550	3,501
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,03	152,900	128,000	22,300	0,550
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	25,150	26,400	26,400	84,330	696,600	0,473	98,400	83,060	264,152	577,653	182,250	7,651
2 день													
71/2015, Дели	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	8,400	15,600	12,000	0,540
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,470	19,690	35,690	406	0,260	1,010	0,060	40,300	209,500	46,800	2,030
377 Туголень	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	25,81	20,35	73,63	583,00	0,35	18,73	0,09	0,63	62,26	267,04	70,03	3,50
3 день													
338/2015, Дели	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	19,000	16,000	12,000	2,300
20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,400	5,000	9,000	87	0,020	32,400	-	37,300	27,600	15,100	0,500
358	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,080	3,920	8,210	116	0,080	2,620	0,010	38,900	164,600	28,900	0,870
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,060	4,800	20,400	137	0,120	18,160	0,100	36,970	86,600	27,750	1,000
685/2004 Сблж	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	0,200	13,70	56	0,008	3,750	-	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	20,72	14,46	83,37	549,65	0,30	63,53	0,07	0,78	152,84	342,90	100,75	5,72
4 день													
338/2015, Дели	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	17,600	12,100	9,900	2,420
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,250	0,090	11,600	52	0,058	4,800	0	13,302	26,850	18,468	0,358
287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/60	8,140	9,040	10,300	155	0,050	0,450	0,040	25,800	90,700	18,000	0,740
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	16,470	47,070	8,490	0,870
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,120	2,600	14,170	93	0	1,300	0,01	125,700	90,000	14,000	0,130
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	22,072	17,079	95,290	625,600	0,321	19,150	21,080	1,238	209,572	307,320	79,358	5,368
5 день													
338/2015 Дели	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,060	11,000	-	12,000	42,000	63,000	0,900
13	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,850	3,650	5,000	56	0,010	5,700	0	0,000	21,090	24,580	0,800
291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ,	200	15,160	11,880	32,120	296	0,213	4,750	0,040	31,000	213,370	56,500	2,280
377 Туголень	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	2,860	1,340	0,730	0,060
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	21,940	16,820	104,280	659,590	0,336	24,170	0,070	0,430	77,650	321,890	143,270	4,910
6 день													
13	САЛАТ ИЖ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,456	3,650	1,420	40	0,017	5,700	0	13,110	24,580	7,980	0,342
234/2015 Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,600	6,100	12,800	144	0,240	0,000	0,000	26,720	146,240	15,800	1,920
315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,660	5,370	36,680	210	0,025	0	0,021	1,360	60,600	19,000	0,530
685/2004 Сблж	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	0,200	13,70	56	0,008	3,750	-	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	17,486	15,560	86,360	556,080	0,343	11,050	0,051	0,675	61,860	279,520	59,780	3,839