

День 1

Дата: 27.05.2025, 06.06.2025, 16.06.2025

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7,9	6,3	29,4	206,1	0,16	0,2	26,32	0,06	0,55	365,2	261,1	145,1	85,8	192,9	2,57	54,88	3,99	30,86
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/10	6,6	13,6	27,4	257,4	0,1	0,08	71	0,23	0,07	225	84,8	101,9	20	103,5	1,22	0	1,55	0,28
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	19,6	23,9	94,8	671,5	0,38	0,33	97,49	0,29	0,64	761,6	445,3	325	127,8	361,1	5,53	54,88	5,54	31,14
	Обед																			
26	Салат из свежих огурцов	100	1,16	0,16	3,81	21,31	0,33	0,33	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,41	3,9	16,53	133,4	0,06	0,06	129,8	0	6	246	420	26	24	65	0,9	20,74	0,9	35,35
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
11	Котлета из курицы	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325	153,8	17,7	13,91	101,6	0,95	38,9	0,62	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	890	27,97	22,96	120,44	821,91	0,67	0,56	176,6	0,11	21,11	940,9	1107	221,5	88,34	332	7,45	87,56	1,89	66,65
	Итого за день	1440	47,57	46,86	215,24	1493,41	1,05	0,89	274	0,4	21,75	1702	1552	546,5	216,1	693,1	12,98	142,4	7,43	97,79

День 2

Дата: 28.05.2025, 07.06.2025

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-6т	Сырник из творога со сгущенном молоком	185	34,12	10,32	36,73	376,27	0,08	0,41	52,67	0,152	0,3	175,1	234,3	278,4	40,03	354,4	0,9	29,54	42,53	62,33
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	Итого за Завтрак	585	38,92	14,22	91,33	648,77	0,23	0,48	78,17	0,152	15,35	356,8	727,7	381	70,22	421,7	5,34	32,55	42,98	75,55
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,5	0	3,76	335	213,1	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,26	6,23	8,65	99,7	0,04	0,05	131,8	0	15	124	334	48	21	50	0,8	20,27	0,3	24,85
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,9	820,6	26,19	44,56	230,7	3,44	44,88	0,4	99,23
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	830	34,06	42,13	87,45	864,3	0,41	0,46	293,8	0,08	28,82	1016	1668	261,1	138,7	504	7,74	87,25	2,68	163,8
	Итого за день	1375	72,98	56,35	178,78	1513,07	0,64	0,94	372	0,232	44,17	1373	2396	642,1	209	925,7	13,08	119,8	45,66	239,4

День 3

Дата: 29.05.2025, 08.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,3	169,7	148,8	27,96	134,3	0,41	51,05	6,2	39,11
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7	0,03	0,18	78	1,1	0	50,92	58,1	24,2	5,22	83,52	1,09	10	13,51	27,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	19,8	17,2	90,2	594,1	0,28	0,43	104,8	1,15	1,77	679,5	404	263	70,74	327,3	4,47	61,06	19,73	67,31
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,5	219,7	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	6,21	12,05	112,4	0,04	0,05	168,3	0	9	134	331	41	24,03	53	1,1	21,45	0,3	28,28
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,1	749,8	47,38	33,88	101,4	1,24	34,15	0,94	51,35
12	Котлеты из говядины	100	15	12,3	0,1	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	910	28,42	35,31	100,25	832,1	0,55	0,51	366,6	0,11	48,35	690,6	1417	193,3	101	265,8	4,87	71,12	1,6	103,6
	Итого за день	1460	48,22	52,51	190,45	1426,2	0,83	0,94	471,4	1,26	50,12	1370	1821	456,3	171,8	593,1	9,34	132,2	21,33	170,9

День 4

Дата: 30.05.2025, 09.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3	0,07	0,06	40,39	0,23	0,05	289,1	68,97	187,5	13,05	120,4	0,92	24,8	2,34	12,44
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	Итого за Завтрак	590	15,1	12,8	94,5	552,9	0,24	0,14	65,89	0,23	15,1	499,3	576,9	292,5	46,54	197,8	5,58	27,81	2,79	25,66
	Обед																			
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,84	4,52	7,05	76,35	0,036	0,033	10,7	0	3,3	210,2	175,4	41,46	17,97	42,41	0,975	17,6	0,781	13,35
54-25с	Суп гороховый	250	5,07	2,76	17,96	116,9	0,17	0,06	151,1	0	4	119	417	31	34	93	1,8	19,44	2,4	30,98
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,9	383,3	75,42	108,3	233,5	2,01	39,77	27,53	169,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	850	44,01	23,08	121,41	869,75	0,506	0,323	315,7	0	9,96	924,8	1203	274,4	203,2	516,3	7,765	81,31	31,59	223,7
	Итого за день	1440	59,11	35,88	215,91	1422,65	0,746	0,463	381,6	0,23	25,06	1424	1780	566,8	249,8	714,1	13,35	109,1	34,38	249,3

День 5

Дата: 31.05.2025, 10.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,3	172,4	151	29,79	136,1	0,57	54,87	4,5	34,23
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
47	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/10	6,6	13,6	27,4	257,4	0,1	0,08	71	0,23	0,07	225	84,8	101,9	20	103,5	1,22	0	1,55	0,28
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	17,3	24,1	93	656,6	0,3	0,29	101,2	0,3	0,69	766	365,5	332,8	73,42	307,4	3,84	54,87	6,05	34,51
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	1,94	18,9	103,9	0,07	0,05	121,4	0	6	115	396	15	20	56	0,9	19,7	0,2	33,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,3	263,2	55,94	144,2	217,2	4,86	26,73	4,23	19,27
12	Тефтели из говядины	100	27	14,1	0,9	238,3	0,05	0,16	18	0,2	0,2	54,26	260,1	18,22	24,45	215,9	3,22	10,4	0	79,9
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	890	45,6	27,84	112,1	881	0,56	0,44	313,4	0,31	31,25	522,8	1300	184,1	228,6	576	11,24	58,84	4,83	153,8
	Итого за день	1410	62,9	51,94	205,1	1537,6	0,86	0,73	414,6	0,61	31,94	1289	1666	516,9	302,1	883,3	15,08	113,7	10,88	188,3

День 6

Дата: 01.06.2025, 11.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
208	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,9	6,7	32,3	217,6	0,15	0,14	28,24	0,07	0,51	40,87	188,5	134,2	40,05	157,1	1,02	10,58	2,7	30,66
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	Итого за Завтрак	630	14,1	12,6	103,3	583,4	0,36	0,23	53,74	0,07	15,56	308,1	725,6	243,7	80,14	254,7	6,12	13,59	3,15	43,88
	Обед																			
39	Салат Мазайка	100	1,6	7,6	9,6	113,3	0,05	0,05	390,3	0	4,21	731,5	263,6	28,17	22,79	45,97	0,68	70	0,2	32,02
63	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,1	14,8	87,3	0,08	0,04	97,22	0	5,28	298,6	321,9	14,5	21,59	55,04	0,79	44	0,37	27,12
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,2	5,2	28,9	187,4	0,1	0,14	24,03	0,06	0,47	304,2	179	130,5	29,93	158,7	1,59	44,1	24,02	18,13
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	121	322,4	55,74	23,26	166,6	2,46	17,06	0,32	62,72
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	890	33	35,6	110,2	893,3	0,42	0,42	537	0,13	15,37	1638	1415	256,7	125,4	500,9	9,64	175,2	24,91	140
	Итого за день	1520	47,1	48,2	213,5	1476,7	0,78	0,65	590,7	0,2	30,93	1946	2140	500,4	205,5	755,6	15,76	188,8	28,06	183,9

День 7

Дата: 02.06.2025, 12.06.2025

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5,9	6,3	27,8	191,7	0,06	0,15	30,24	0,07	0,61	239,8	172,5	156,8	18,63	113,5	0,38	36,89	2,1	28,97
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
47	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/10	6,6	13,6	27,4	257,4	0,1	0,08	71	0,23	0,07	225	84,8	101,9	20	103,5	1,22	0	1,55	0,28
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	17,5	23,9	100,6	686,1	0,28	0,28	119,2	0,3	0,73	636	348,3	339,6	58,62	277,9	2,96	36,9	3,65	30,47
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	6,21	12,05	112,4	0,04	0,05	168,3	0	9	134	331	41	24,03	53	1,1	21,45	0,3	28,28
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
11	Котлета из курицы	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325	153,8	17,7	13,91	101,6	0,95	38,9	0,62	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	910	31,82	29,21	116,55	855,3	0,4	0,38	228,3	0,11	20,63	912,4	991,1	375,4	117,6	433	6,35	97,27	3,05	79,58
	Итого за день	1440	49,32	53,11	217,15	1541,4	0,68	0,66	347,6	0,41	21,36	1548	1339	715	176,3	710,9	9,31	134,2	6,7	110,1

День 8

Дата: 03.06.2025, 13.06.2025

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	0,08	0,49	219,4	2,62	0,36	299,6	216,1	131,4	20,1	243,2	2,51	49,98	31,26	75,15
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	Итого за Завтрак	590	21	26,3	58	551,7	0,25	0,58	227,2	2,62	16,52	510,8	750,9	236,2	57,96	328,8	7,9	52,99	31,73	87,85
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	2,74	16,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	1,94	18,9	103,9	0,07	0,05	121,4	0	6	115	396	15	20	56	0,9	19,7	0,2	33,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,7	267,4	116,6	43,81	193,2	2,21	38,67	7,35	81,73
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	810	25,2	31,64	111,4	831,1	0,47	0,51	496,2	0,28	43,54	710,9	992,7	241,9	99,15	354,1	5,23	75,74	10,29	131,7
	Итого за день	1400	46,2	57,94	169,4	1382,8	0,72	1,09	723,4	2,9	60,06	1222	1744	478,1	157,1	682,9	13,13	128,7	42,02	219,6

День 9

Дата: 04.06.2025, 14.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	8,9	10,2	42,5	297,3	0,15	0,19	45,09	0,14	0,61	376,3	249,2	166,7	43,12	227	2,41	54,5	36,37	23,63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	19,7	19,7	125,8	759,8	0,37	0,3	48,69	0,14	0,65	761	449	264,5	85,95	362,1	5,97	54,5	36,37	23,63
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,26	6,23	8,65	99,7	0,04	0,05	131,8	0	15	124	334	48	21	50	0,8	20,27	0,3	24,85
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,1	749,8	47,38	33,88	101,4	1,24	34,15	0,94	51,35
12	Котлеты из говядины	100	15	12,3	0,1	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	930	31,96	32,83	99,55	821,6	0,45	0,37	300,3	0,11	52,55	625,8	1601	235,9	117,8	324,7	5,92	60,92	2,52	106,2
	Итого за день	1480	51,66	52,53	225,35	1581,4	0,82	0,67	349	0,25	53,2	1387	2050	500,4	203,8	686,8	11,89	115,4	38,89	129,8

День 10

Дата: 05.06.2025, 15.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	185	34,53	13,45	33,52	392,87	0,078	0,42	65,16	0,168	0,49	225,1	240,2	302,7	42,09	362,7	0,99	33,49	44,35	61,53
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	Итого за Завтрак	595	39,33	17,35	88,12	665,37	0,228	0,49	90,66	0,168	15,54	406,8	733,5	405,3	72,28	430	5,43	36,5	44,8	74,75
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,5	219,7	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,3	13,4	110,4	0,06	0,05	74,77	0	7,29	132,9	425	84,2	26,07	59,14	1,26	21,94	0,54	30,95
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
12	Тефтели из говядины	100	27	14,1	0,9	238,3	0,05	0,16	18	0,2	0,2	54,26	260,1	18,22	24,45	215,9	3,22	10,4	0	79,9
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	890	41,6	34,4	102,2	884,3	0,35	0,34	240,1	0,31	26,64	671,6	1060	338,3	95,87	415,4	7,49	72,79	0,97	150,3
	Итого за день	1485	80,93	51,75	190,32	1549,67	0,578	0,83	330,8	0,478	42,18	1078	1794	743,7	168,2	845,5	12,92	109,3	45,77	225,1