

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование Блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0		
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0		
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,7		
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0		
	Батон витаминный с микроэutriентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0		
	Всего:		24,6	29,9	40,6	530	185	32	341	4,9	0,2	3,9	0,8		
	Обед														
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0		
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0		
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0		
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0		
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон витаминный с микроэutriентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0		
	Всего:		26,7	23,6	111,7	808	125	228	381	12,6	0,6	19,7	0,0		
	Вторая неделя		51,3	53,5	152,3	1338	310	260	722	17,4	0,8	23,6	0,8		
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	351	49	492	1,3	0,1	1,2	0,1		
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0		
	Батон витаминный с микроэutriентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0		
	Всего:		37,2	32,9	79,2	762	421	56	537	1,9	0,2	1,8	0,1		
	Обед														
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,6	0,1	11,3	0,0		
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0		
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1		
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0		
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон витаминный с микроэutriентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0		
	Всего:		25,7	23,6	72,9	608	133	91	260	5,3	0,4	17,1	0,1		
	Третья неделя		62,9	56,5	152,1	1370	554	147	797	7,2	0,6	18,9	0,2		
	Среда														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0		