

21 апреля 2012

Наименование блюда	Выход, не менее, г	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>обед</i>																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Рассольник домашний	250	3,442	3,877	9,419	86,93	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,355	18,173	0,714
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260 М	мясо куриное в томатном соусе	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	24,21
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309 М	Макаронные изделия	180	6,758	5,143	43,023	245,83	0,104		24	6,973	14,134	55,095	9,826	0,907
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342 М	чай с лимоном	200	0,38	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
свежие фрукты	100		груши	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	11,33	0,41	20,9	17,6	13,2	2,53
Хлеб из муки	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед				820,0	28,4	27,9	95,0	748,5	0,3	21,8	44,8	5,1	114,5	291,8	52,126	29,211

22.04.2012.

Наименование типа блюда	д, не месе	рецен та	ис днес недели,	порци и	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	10 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	180	305 М	Плов	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,64	0,664
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376 М	КОМПОТ ИЗ свежих сухофруктов	200	0,228	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты яблоки	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84		78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Сыр порционный	15 М	20	сыр порционный	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	449,366
итого за обед				739,1	19,97	10,55	145,721	560,876	0,474	175,8	101,5	201,95	264,219	298,046	89,1	452,96

23.04.2021г.

Наименование типа блюда	по месяц,	реце пта	дней недели, блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
Супы	225	102	суп крестьянский с макаронными изделиями	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444			1,96
Блюда из мяса порционные или мелкопорционные в том числе в Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	30	260M	Колбаса варенные в томатном соусе	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6	2.646	12,7	161,58	23,1		2,421
Холодные закуски салаты	50	24 M	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42	1,558	13,48	18,71	9,994		
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из	180	342 M	Какао с молоком	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,615
Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничн	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
свежие фрукты	100		яблоки	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	13,2		0,44		20,9	17,6
помидоры порционный	100	20	сыр порционный	4,1.	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	4,6	0,1	200	128	9	0,2	449,37
итого за обед				785	30,83	27,276	54,594	580,416	0,561	37,09	42,558	227,79	378,344	75,28	26,32	469,0 01

24.04.2011.

наименование типа блюда	од, не	рецепта	с дней недели, блюдо	порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
Супы		145	Суп													
картофельные с крупами, бобовыми, рассольники	225	К	с макаронами и картофелем	250	3,442	3,377	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Блюда из овощей (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капуста тушеная из мяса птицы	180	3,867	8,466	16,723	157,17	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,66	1,85
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342 М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты груши	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
Порционное блюда (сыр)	15	15М	сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
итого за обед				785	14,081	17,69	61,056	463,34	0,232	102,16	69,99	1,768	332,994	282,56	41,845	### ###

26.04.2021

Наименование типа блюда	Выход, нег	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минералы				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Mg	Fe		
																6	7
обед																	
Щи, борщи, супы овощные	225	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,87	10,801	125	0,078	35,04	11	2,859			25,064	0,908	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия	180	6,758	5,143	43,083	245,8	0,104		24		14,134	55,095	9,826		
Блюда из мяса порционные или мелкопорционные в том числе в томатном соусе	80	260М	Мясо из птицы в томатном соусе	50/50	15,434	17,7	3,738	236,1	0,08	4,6			12,17		161,6	23,1	2,421
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342М	Соки витаминизированные	200	0,08	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06		3,8	3,2	2,4		
свежие фрукты	100		Бананы	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	11,3		20,9	17,6	13,2	2,53	
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6		
Выпечные изделия сфруктовой начинкой	35		пирожки с ливером	40	4,197	0,86	25,285	125,8	0,273	1,596	16	0,528	30,357	47,604	10,4	0,485	
итого за обед				785	31,604	32,8	121,697	912,4	0,608	48,3	64,4	3,387	132,361	326,28	87,59	6,829	

27.04.2022

Наименование типа блюда	Выход, г	№	Наименование блюда	масса г	Жирные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
Щи, борщи, супы овощные	225	88М	Борщ сметаной	225	2,415	7,869	10,301	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,63	25,064	0,908
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	180	341М	каша ячневая расыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	19,25 3	128,091	
Мясо куриное тушеная в томатном соусе	100	292М	куриное мясо в томатном соусе	120	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,849	0,213	9,364	29,54 5	5,702	0,372
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не	130	342М	Чай с лимон	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005			0,36				0,41
хлеб пшеничный	25		хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,72	70,6	0,047	0,6			51	41	25,6	0,36
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарин	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
кондитерские изделия	100		конфеты	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
итого за обед				985	7,015	1,96	53,66	371,94	0,165	25,6	31	0,74	81,4	147,5	112,76	1,988

28.04.2022

Наименование типа блюда	выход	№ рецеп	Наименован ие дней недели, блюд	масс а порци и	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	, по мене, г				(г)	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2				3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14
обед																	
Супы картофельные с крупами с макаронными изделиями	225	145	суп домашний с лапшой	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,17	0,714	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	180	341	Плов из говядины	180	8,104	5,737	36,61	230,17	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128	4,31	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара	180	342 М	сок натуральный	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411	
кондитерские изделия	100		конфеты	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7		
хлеб пшеничный	25		хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,72	70,6	0,047	0,6			51	41	25,6	0,36	
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты бананы	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72	
итого за обед						16,2	11,6	106,4	592,4	0,4	37,5	27,5	2,4	112,3	338,0	235,5	6,5

29.04.2021г

Наименование типа блюда	выход в месяц , г	№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обед																
Супы картофельные с крупями, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбный со сладким перцем	225	7,488	3,209	17,446	128,43	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
Блюда из овощей (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	150	126М	Бигус	180	3,367	8,466	16,723	157,47	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524		1,85
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	Чай с лимоном	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты груши	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
хлеб пшеничный	25		хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,72	70,6	0,047	0,6			51	41	25,6	0,36
кондитерские изделия	100		печенье	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
итого за обед				865,0	15,2	13,3	83,5	515,4	0,3	219,3	101,5	2,3	243,6	280,6	91,0	4,8

30.04.2021г.

Наименование типа блюда	Выход, г	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																6	7
обед																	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Рассольник домашний	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	1,014	54,553	0,714				
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	мясо куриное в томатном соусе	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6	4,6	12,17	161,58	23,1			2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	300М	каша ячневая	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		0,562	15,527	19,253	128,091			
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не)	180 /11	342М	компот из свежих груш	200	0,03	0,06	12,04	49,3	0,004	1			3,2	2,4			
свежие фрукты	100		яблоки	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5			17,6	13,2	2,53		
Выпечные изделия с фруктовой начинкой пониженной	35		пирожки с ливером	40	4,197	0,859	25,285	125,848	0,273	1,596	1,6	0,528	30,357	47,604	10,4		
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,72	70,6	0,047			51	41	25,6		
Итого за обед				860,0	60,4	30,2	105,7	811,4	71,2	22,8	7,2	67,3	264,5	127,304	40,951		