

11 ЯНВАРЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1.08	54,7	242		2.66
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1350 2002	Чурек	30		0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
14 /2010	груша	60	0,66	0,12	2,28	14,1	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
	<b>ИТОГО:</b>		37,12	41,69	115,52	820,03							

12 ЯНВАРЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33		87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,7?	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035-2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
-	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>							

13 ЯНВАРЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
244 2010	Рыба запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2		22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035-2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>						↓	

14 ЯНВАРЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547 2010	Салат из моркови с- изюмом	50	0,44		8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20..3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114.4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2.43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,31</b>	<b>23Д4</b>	<b>9731</b>	<b>715,75</b>							

15 ЯНВАРЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14 2010	Салат винегрет	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушенная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
68\$ 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035-2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>							

16 ЯНВАРЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe
42 2010	Салат из капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
1972005	каша из перловой крупы	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Груша свежая	100	0/4	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,06</b>	<b>23,57</b>	<b>106,06</b>	<b>713,37</b>							