

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
2 Неделя																		
1 День																		
Завтрак или Подлунник льготная категория																		
Сосиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	6,50	4,33	38,64	231,47	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00		
Помидор свежий дольки	ТТК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	11,66	16,66	21,66	0,75	0,00	0,00	0,00	0,05	20,83	0,00		
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фруктовые пастышки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		660	19,12	18,74	85,68	574,08	30,85	28,30	21,66	1,96	25,20	0,00	0,00	0,17	20,83	0,00		
Обед льготная категория																		
Огурец свежий	ТТК 675	95	0,74	0,09	3,26	14,83	21,41	13,05	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,03	9,31	0,00		
Суп гороховый с зеленым	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20	0,00		
Товарная отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00		
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50	0,00		
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	25,50	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,00		
Винегрет с молотом стручковым	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,42	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		910	31,68	30,02	145,99	936,85	118,99	227,77	495,59	9,34	21,31	0,02	0,00	0,52	15,80	0,00		
Итого за день		1 570	50,80	48,76	231,67	1 510,93	149,84	256,07	517,25	11,30	46,51	0,02	0,00	0,69	36,62	0,00		
2 День																		
Завтрак или Подлунник льготная категория																		
Чиабаттини мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15	0,00		
Каша перловая расквашенная	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,39	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00		
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	20	0,28	0,36	1,42	11,67	7,33	2,58	5,56	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	0,00		
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пюре фрукта	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		640	18,06	18,52	83,17	574,88	47,18	23,18	5,56	3,33	12,96	0,00	0,00	0,19	3,01	0,00		
Обед льготная категория																		
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	50	0,45	0,07	1,98	9,62	8,14	7,40	14,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,02	3,50	0,00		
Борщи со свежей капустой и картофелем с зеленым	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	194,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03	0,00		
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00		
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00		
Тертая Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	0,00		
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,43	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00	0,17	15,99	0,00		
Напиток фруктовый Витаминна	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		830	31,58	31,99	116,00	895,04	96,77	77,52	114,62	6,15	0,00	0,00	0,00	0,26	29,38	0,00		
Итого за день		1 470	49,65	50,51	199,17	1 469,92	143,95	100,70	120,18	9,47	12,96	0,00	0,00	0,46	32,39	0,00		

3 День															
Завтрак или Подлинник льготная категория															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	5,81	3,43	19,37	130,11	70,97	8,11	51,92	0,07	7,92	0,00	0,00	0,02	0,34
Сырники	ТТК 1193	135	19,09	15,31	36,22	366,66	1,30	0,00	0,00	0,46	0,00	0,05	0,00	0,06	0,00
Молоко сухое	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Кефир с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Грица	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Печенье Запкое	ТТК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,75	7,50	0,00	0,06	0,01	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		670	32,47	30,24	123,93	900,37	230,98	56,46	153,14	4,28	25,86	0,05	0,00	0,20	5,91
Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20
Пи и свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	43,99	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01
Напиток Машутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Хлеб Прибжежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,39	13,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	26,30	26,43	114,51	800,51	95,13	98,25	229,89	3,90	19,99	0,00	0,00	0,19	19,03
Итого за день		1485	58,77	56,67	238,45	1700,88	326,11	154,71	383,03	8,18	45,85	0,05	0,00	0,39	24,94
4 День															
Завтрак или Подлинник льготная категория															
Плов из риса	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04
Салат из свежих овощей с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	73,08	2,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		650	20,69	31,94	94,62	712,87	118,21	70,81	257,25	2,75	6,38	0,00	0,00	73,22	18,64
Обед льготная категория															
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,05	3,00
Расолынок Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	210	1,10	3,86	9,38	92,36	7,93	10,17	33,24	0,40	0,00	0,00	0,00	0,04	2,04
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Быточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	10,30	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76
Напиток Груденка	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		890	31,71	31,83	123,17	903,74	148,02	70,48	182,28	4,68	0,00	0,00	0,00	0,16	42,87
Итого за день		1540	52,40	63,77	217,79	1616,61	266,23	141,29	439,53	7,43	6,38	0,00	0,00	73,38	61,51

