

90 р.

УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО «Калужская продовольственная компания»
 И.И.Кралина

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			белк и	жиры	углевод ы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P	
Неделя первая День первый															
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10	
Сосиска отварная с соусом	1/60/40	243	6,0	13,5	2,7	156,2	0,00	1,69	1,16	0,01	0,13	5,26	3,41	7,5	
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
Итого:	750														
День второй															
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6	
			16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16	
Жаркое по-домашнему из свинины	1/250	259													
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44	
Итого:	750														
День третий															
Рассольник Ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72	
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123	
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
Итого:	750														
День четвертый															
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	88	1,76	4,95	7,90	89,75	0,00	2,35	15,77	0,06	0,83	49,25	22,12	49,0	
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/50	279	6,88	16,49	9,99	226,0	0,01	2,06	0,91	0,18	0,88	22,88	16,71	86,1	
			8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12	
Гречка отварная с маслом	1/150	302													
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	

Компот из мандаринов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	138,8	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	750													
День пятый														
Суп картофельный с рисом	1/250	101	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	1,22	8,25	0,09	0,87	26,7	22,77	55,97
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,00	0,5	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121
Капуста тушеная	1/150	139	2,55	7,16	6,15	4,43	0,00	0,25	44,51	0,04	0,89	75,17	23,19	46,46
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/150	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
Неделя вторая День первый														
Суп картофельный с вермишелью	1/250	103	2,68	2,83	17,45	118,25	0,00	1,42	8,25	0,11	1,12	29,2	27,27	67,57
Курица отварная с соусом	1/70/30	288	16,98	20,7	2,8	266,0	0,08	0,68	3,3	0,08	1,90	46,29	21,98	182,0
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,1 2
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	750													
День второй														
Суп из овощей	1/250	99	1,58	4,98	9,14	95,25	0,00	2,32	10,37	0,07	0,77	34,85	20,75	49,27
Котлеты рыбные с соусом	1/50/50	234	9,4	4,4	11,2	123	0,00	2,0	0,3	0,08	0,9	48	24	129
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
День третий														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Плов из мяса (говядина или свинина)	1/250	265	20,87	46,82	43	678,3	0,00	4,53	2,12	0,65	3,01	20,62	65,9	290,2 8
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4
Итого:	750													
День четвертый														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6

