





Итого		480	14,42	6,22	94,93	464,54	0,07	0	25,20	11,83	44,6	25,34	1,73
<b>4 день Обед</b>													
1	Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,64	101,25							
	Каша рассыпчатая	679	7,92	6,86	45,45	275,40	0,20	0,00	25,20	19,96	161,32	56,81	1,85
2	пшеница												
3	Тефтели мясные	286	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	140,40	28,40	1,27
4	Бюфюгурт	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,08	248,00	184,00	28,00	0,20
5	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка	1	5,05	9,63	33,52	177,70	0,00	0,00	0,00	30,75	0,00	0,44	0,00
	<b>Итого</b>	<b>811</b>	<b>40,49</b>	<b>38,03</b>	<b>168,11</b>	<b>1119,75</b>	<b>0,31</b>	<b>1,73</b>	<b>76,28</b>	<b>356,51</b>	<b>485,72</b>	<b>113,65</b>	<b>3,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1291</b>	<b>54,91</b>	<b>44,25</b>	<b>263,04</b>	<b>1584,29</b>	<b>0,38</b>	<b>1,73</b>	<b>101,48</b>	<b>368,34</b>	<b>530,32</b>	<b>138,99</b>	<b>5,05</b>

День: пятница

№	Наименование блюда	№ реп.	Выход	Пищевые вещества		Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		Углев.	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша вязкая пшеница	168	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	12,2	147,7	98,1	3,32
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
3	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4														
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>14,01</b>	<b>6,08</b>	<b>95,99</b>	<b>465,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>18,2</b>	<b>147,7</b>	<b>98,1</b>	<b>3,72</b>

<b>5 день Обед</b>														
1	Суп крестьянский	201	250/35	4,79	6,03	12,42	118,62	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
2	Каша рассыпчатая ячневая	679	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0,00	0,02	46,96	201,60	0,02	0,99
3	Котлеты	608	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
4	Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	100	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоко	185	185	0,80	0,08	19,60	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>765</b>	<b>34,68</b>	<b>23,57</b>	<b>147,91</b>	<b>928,19</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>30,05</b>	<b>136,8</b>	<b>411,71</b>	<b>38,93</b>	<b>3,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>48,69</b>	<b>29,65</b>	<b>243,9</b>	<b>1393,59</b>	<b>0,44</b>	<b>0,19</b>	<b>50,05</b>	<b>155</b>	<b>559,41</b>	<b>137,03</b>	<b>6,99</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	№ реп.	Выход	Пищевые вещества		Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		Углев.	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша вязкая рисовая	168	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
3	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4														
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>10,89</b>	<b>4,87</b>	<b>100,18</b>	<b>459,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>11,9</b>	<b>67</b>	<b>21,8</b>	<b>0,87</b>

  

<b>1 день Обед</b>														
1	Суп харчо	204	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24

		679	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0,00	0,02	46,96	201,60	0,02	0,99
2	Каша рассыпчатая ячневая		80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	140,40	28,40	1,27
3	Тефтели мясные	286	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
4	Какао с молоком	959	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный		100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	18,68	34,61	16,26	0,74
6	Салат из свежих огурцов и помидоров	15	910	35,80	31,99	144,96	1014,22	0,38	27,52	51,03	270,42	563,54	88,13	4,8
	<b>Итого</b>		<b>1420</b>	<b>46,69</b>	<b>36,86</b>	<b>245,14</b>	<b>1473,62</b>	<b>0,41</b>	<b>27,52</b>	<b>71,03</b>	<b>282,32</b>	<b>630,54</b>	<b>109,93</b>	<b>5,67</b>

День: **вторник**

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры		Углев.	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная молочная жидкая	390	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,03
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
3	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>14,04</b>	<b>6,9</b>	<b>82,9</b>	<b>421,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,09</b>	<b>36,72</b>	<b>198,17</b>	<b>156,05</b>	<b>23,52</b>	<b>0,43</b>

2 день Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
2	Каша рассыпчатая гречневая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	15,57	250,20	81,00	4,73
3	Тефтели мясные	286	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	140,40	28,40	1,27
4	Сок фруктовый		200	0,20	0,20	22,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
5	Хлеб пшеничный		100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка		1	5,05	9,63	33,52	177,70	0,00	0,00	0,00	30,75	0,00	0,44	0,00
	<b>Итого</b>		<b>811</b>	<b>35,39</b>	<b>35,18</b>	<b>287,87</b>	<b>1106,13</b>	<b>0,34</b>	<b>11,42</b>	<b>51,02</b>	<b>148,5</b>	<b>443,83</b>	<b>136,09</b>	<b>7,59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1311</b>	<b>49,43</b>	<b>42,08</b>	<b>370,77</b>	<b>1527,17</b>	<b>0,42</b>	<b>12,51</b>	<b>87,74</b>	<b>346,67</b>	<b>599,88</b>	<b>159,61</b>	<b>8,02</b>

День: **среда**

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры		Углев.	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рассыпчатая гречневая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>11,46</b>	<b>6,01</b>	<b>74,44</b>	<b>375,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>18,98</b>	<b>208,5</b>	<b>67,5</b>	<b>4,35</b>

3 день Обед

1	Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
---	--	-----	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	------

2	Капуста тушеная	336	180	3,33	7,72	41,42	256,23	0,28	37,80	37,80	143,51	52,79	2,08
	Компот из смесей	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	3,60	0,00	0,18
3	сухофруктов		100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный		185	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Апельсин												
6													
	<b>Итого</b>		915	15,46	11,81	148,72	775,58	0,4	47,13	37,8	213,76	79,79	3,35
	<b>Итого за день</b>		1315	26,92	17,82	223,16	1151,23	0,58	47,13	37,82	422,26	147,29	7,7

четверг

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	93	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64	
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	<b>Итого</b>		550	14,99	7,31	86,75	443,9	0,11	1,14	38,25	208,03	172,48	30,18	1,04	

пятница

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	Суп картофельный с пшеном	204	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	24,00	66,70	26,65	0,96	
2	Макаронные изделия отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	6,48	49,56	28,16	1,48	
3	Птица тушеная	301	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21	
4	Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
5	Хлеб пшеничный		100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Зефир		15	0,08	0,01	7,98	32,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>		745	39,08	27,3	124,23	869,89	0,26	8,93	78,95	106,61	289,01	84,69	5,05	
	<b>Итого за день</b>		1295	54,07	34,61	210,98	1313,79	0,37	10,07	117,2	314,64	461,49	114,87	6,09	

пятница

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	Каша вязкая пшеничная	168	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	12,2	147,7	98,1	3,32	
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
3	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	<b>Итого</b>		510	14,01	6,08	95,99	465,4	0,15	0	20	18,2	147,7	98,1	3,72	

суббота

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	Борщ с капустой и картофелем	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	
2	Картофель отварной	692	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,20	25,20	17,57	95,67	35,19	1,39	

Салат из белокачанной капусты	43	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
4 Кисель из концентрата		200	0,10	0,00	92,00	370,00	0,03	1,60	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00
5 Хлеб пшеничный		100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6 Мармелад		15	0,23	1,38	9,63	52,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>845</b>	<b>14,58</b>	<b>17,35</b>	<b>312,72</b>	<b>1017,47</b>	<b>0,29</b>	<b>69,54</b>	<b>25,23</b>	<b>99,32</b>	<b>176,81</b>	<b>76,6</b>	<b>3,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>28,585</b>	<b>23,43</b>	<b>408,71</b>	<b>1482,87</b>	<b>0,44</b>	<b>69,54</b>	<b>45,23</b>	<b>117,52</b>	<b>324,51</b>	<b>174,7</b>	<b>6,81</b>