

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,51	386,20	0,13	0,68	0,34	446,50	1,00	137,44	301,00	21,51	3,51
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,12	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Мармелад	20	0,00	0,00	15,22	60,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		<b>22,60</b>	<b>34,12</b>	<b>57,88</b>	<b>623,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>0,37</b>	<b>446,50</b>	<b>1,65</b>	<b>160,04</b>	<b>347,30</b>	<b>39,41</b>	<b>4,34</b>
<b>Обед</b>															
ПР	Икра из кабачков	100	1,03	4,85	5,39	69,26	0,03	0,03	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	5,01	10,93	103,75	0,07	0,05	9,17	217,35	2,40	41,97	217,35	29,82	1,37
ПР	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,01	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,64	170,99	0,18	0,11	25,22	33,87	0,24	17,58	95,76	35,22	1,38
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	0,10	2,09	49,55	0,98	39,87	93,53	15,10	1,01
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		<b>30,41</b>	<b>29,18</b>	<b>147,16</b>	<b>973,91</b>	<b>0,52</b>	<b>0,40</b>	<b>57,03</b>	<b>316,47</b>	<b>7,99</b>	<b>269,24</b>	<b>630,51</b>	<b>156,31</b>	<b>12,46</b>
	Всего		<b>53,01</b>	<b>63,30</b>	<b>205,04</b>	<b>1597,81</b>	<b>0,70</b>	<b>1,20</b>	<b>57,40</b>	<b>762,97</b>	<b>9,64</b>	<b>429,28</b>	<b>977,81</b>	<b>195,72</b>	<b>16,80</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,005	0,06	0,10	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
223	Запеканка из творога с йогуртом	200/30	25,72	17,50	27,62	370,00	0,10	0,45	0,77	119,02	0,62	278,02	335,27	39,97	1,10
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	11,10	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,12	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>		<b>35,53</b>	<b>24,14</b>	<b>77,97</b>	<b>666,40</b>	<b>0,22</b>	<b>0,82</b>	<b>7,20</b>	<b>165,82</b>	<b>1,73</b>	<b>585,12</b>	<b>577,57</b>	<b>92,12</b>	<b>4,47</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	0,04	17,50	133,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,61	13,13	160,78	0,11	0,00	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,41	292,79	0,25	0,13	0,00	30,09	0,72	17,80	244,95	163,15	5,47
пр	Голубцы "Ленивые"	100	10,00	6,50	10,50	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	46,34	0,01	0,01	1,15	32,50	0,16	16,84	18,98	6,00	0,26
382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,58	118,60	0,05	0,18	1,58	26,60	0,00	152,20	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
	<b>Итого</b>		<b>44,44</b>	<b>31,17</b>	<b>164,73</b>	<b>1109,62</b>	<b>0,62</b>	<b>0,42</b>	<b>27,11</b>	<b>237,19</b>	<b>4,01</b>	<b>265,09</b>	<b>727,29</b>	<b>297,64</b>	<b>11,34</b>
	<b>Всего</b>		<b>79,97</b>	<b>55,31</b>	<b>242,70</b>	<b>1776,02</b>	<b>0,84</b>	<b>1,24</b>	<b>34,31</b>	<b>403,01</b>	<b>5,74</b>	<b>850,21</b>	<b>1304,86</b>	<b>389,76</b>	<b>15,81</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>3 день</b>															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	45,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
182	Каша пшенинная жидкая молочная с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	0,17	1,17	65,88	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02	0,06	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Апельсины свежие	100	0,00	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>11,52</b>	<b>19,83</b>	<b>84,70</b>	<b>570,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>61,20</b>	<b>118,88</b>	<b>1,11</b>	<b>196,20</b>	<b>250,07</b>	<b>72,80</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>															
ПР	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,00	6,50	38,50	0,10	0,10	9,00	16,20	0,12	12,00	40,20	10,20	0,57
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,05	8,37	203,00	2,35	29,15	56,72	24,17	0,92
ПР	Сметана	10	0,26	0,26	0,26	16,00	0,00	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,58	207,42	0,17	0,13	21,36	71,89	0,29	49,98	104,43	32,88	1,23
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	44,29	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
ПР	Йогурт	200	5,60	5,00	22,60	162,00	0,08	3,00	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
	<b>Всего</b>		<b>33,89</b>	<b>28,40</b>	<b>136,05</b>	<b>965,28</b>	<b>0,63</b>	<b>3,40</b>	<b>43,70</b>	<b>379,39</b>	<b>6,86</b>	<b>415,60</b>	<b>698,74</b>	<b>187,68</b>	<b>6,60</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,41</b>	<b>48,23</b>	<b>220,75</b>	<b>1536,04</b>	<b>0,92</b>	<b>3,68</b>	<b>104,90</b>	<b>498,27</b>	<b>7,97</b>	<b>611,80</b>	<b>948,81</b>	<b>260,48</b>	<b>8,98</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	0,10	22,50	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	0,17	1,17	64,80	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,58	118,60	0,05	0,18	1,58	26,60	0,00	152,20	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02	0,06	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	38,00	10,00	0,20	35,00	2,10	11,00	0,10
	<b>Итого</b>		<b>13,95</b>	<b>18,69</b>	<b>95,99</b>	<b>610,36</b>	<b>0,23</b>	<b>0,43</b>	<b>40,85</b>	<b>123,90</b>	<b>1,06</b>	<b>331,89</b>	<b>305,00</b>	<b>74,66</b>	<b>1,86</b>
<b>Обед</b>															
62	Салат из моркови с сахаром /кукуруза консервированная с 1 марта/	100	1,23	0,09	11,47	81,70	0,05	0,06	3,36	1897,20	13,40	25,76	52,76	36,04	0,66
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	0,04	10,37	203,35	2,32	34,85	49,27	20,75	0,77
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,76	202,34	0,06	0,03	0,00	28,46	1,16	5,83	44,64	25,36	1,32
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	145,020	8,45	6216,10	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	0,05	100,00	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
	<b>Итого</b>		<b>32,91</b>	<b>24,11</b>	<b>145,98</b>	<b>981,60</b>	<b>0,53</b>	<b>145,26</b>	<b>122,18</b>	<b>8508,45</b>	<b>22,63</b>	<b>153,62</b>	<b>526,53</b>	<b>144,16</b>	<b>11,37</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,86</b>	<b>42,80</b>	<b>241,97</b>	<b>1591,96</b>	<b>0,76</b>	<b>145,69</b>	<b>163,03</b>	<b>8632,35</b>	<b>23,69</b>	<b>485,51</b>	<b>831,53</b>	<b>218,82</b>	<b>13,23</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день</b>															
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	0,17	1,17	64,80	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,12	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		<b>10,61</b>	<b>19,39</b>	<b>81,46</b>	<b>540,90</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>11,20</b>	<b>114,80</b>	<b>1,48</b>	<b>174,77</b>	<b>178,49</b>	<b>47,20</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед</b>															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	0,02	19,81	32,90	15,40	52,24	33,95	16,00	0,66
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	251,90	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05
ПР	Сметана15%	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,01	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
259	Жаркое по домашнему	200	18,50	20,60	18,90	337,10	0,13	0,19	7,72	17,40	3,54	34,85	235,00	48,54	4,41
360	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	0,00	0,00	0,33	0,00	0,04	13,28	7,08	2,92	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
	Итого		<b>35,60</b>	<b>34,56</b>	<b>143,40</b>	<b>1033,56</b>	<b>0,51</b>	<b>0,35</b>	<b>33,72</b>	<b>312,90</b>	<b>22,98</b>	<b>184,44</b>	<b>507,33</b>	<b>144,93</b>	<b>10,44</b>
	Всего		<b>46,21</b>	<b>53,95</b>	<b>224,86</b>	<b>1574,46</b>	<b>0,67</b>	<b>0,67</b>	<b>44,92</b>	<b>427,70</b>	<b>24,46</b>	<b>359,21</b>	<b>685,82</b>	<b>192,13</b>	<b>13,96</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,005	0,06	0,10	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,51	386,20	0,13	0,68	0,34	446,50	1,00	137,44	301,00	21,51	3,51
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	11,10	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>		<b>27,99</b>	<b>39,44</b>	<b>43,56</b>	<b>635,60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,93</b>	<b>1,77</b>	<b>493,30</b>	<b>1,71</b>	<b>425,54</b>	<b>527,30</b>	<b>61,66</b>	<b>4,58</b>
	Овощи натуральные свежие														
71	(огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	0,02	4,90	3,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
87	Щи из свежей капусты	250	1,75	1,75	1,75	80,00	0,03	0,03	17,12	205,10	2,37	50,72	38,85	18,75	0,67
ПР	Сметана	10	0,26	0,26	0,26	16,00	0,00	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,06	251,89	0,03	0,02	0,00	36,57	0,33	1,63	73,20	19,62	0,63
пр	Бифштекс	100	11,49	28,29	0,00	301,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,23	7,15	89,00	10,39	1,45
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	46,34	0,01	0,01	1,15	32,50	0,16	16,84	18,98	6,00	0,26
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
338	Груши свежие	100	0,40	0,40	0,40	47,00	0,02	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого</b>		<b>29,61</b>	<b>42,32</b>	<b>136,88</b>	<b>1145,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>31,04</b>	<b>277,18</b>	<b>5,18</b>	<b>167,94</b>	<b>413,63</b>	<b>125,06</b>	<b>9,18</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,60</b>	<b>81,76</b>	<b>180,44</b>	<b>1780,94</b>	<b>0,53</b>	<b>1,17</b>	<b>32,81</b>	<b>770,48</b>	<b>6,89</b>	<b>593,48</b>	<b>940,93</b>	<b>186,72</b>	<b>13,76</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	45,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00	0,09	0,18	0,82	36,50	0,37	163,00	136,80	26,67	0,65
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02	0,06	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Мармелад	20	0,00	0,00	15,22	60,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>9,48</b>	<b>12,65</b>	<b>72,72</b>	<b>453,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,85</b>	<b>81,50</b>	<b>1,07</b>	<b>187,10</b>	<b>179,50</b>	<b>38,87</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>															
ПР	Кукуруза консервированная	100	3,50	1,50	20,00	110,00	0,20	0,10	6,80	9,00	0,10	2,00	89,00	37,00	0,50
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	5,01	10,93	103,75	0,07	0,05	9,17	217,35	2,40	41,97	217,35	29,82	1,37
ПР	Сметана15%	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,01	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,37	196,20	0,10	0,10	22,51	457,72	3,52	78,84	62,01	29,27	1,08
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	0,10	2,09	49,55	0,98	39,87	93,53	15,10	1,01
ПР	Снежок	200	5,20	5,20	5,20	154,00	0,06	0,26	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
ПР	Апельсины свежие	100	0,00	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		<b>36,36</b>	<b>38,91</b>	<b>132,80</b>	<b>1105,06</b>	<b>0,66</b>	<b>0,71</b>	<b>102,41</b>	<b>792,32</b>	<b>8,78</b>	<b>480,08</b>	<b>816,09</b>	<b>196,09</b>	<b>7,47</b>
	Всего		<b>45,84</b>	<b>51,56</b>	<b>205,52</b>	<b>1558,62</b>	<b>0,81</b>	<b>0,97</b>	<b>103,26</b>	<b>873,82</b>	<b>9,85</b>	<b>667,18</b>	<b>995,59</b>	<b>234,96</b>	<b>8,97</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	0,10	22,50	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
121	Суп молочный с крупой (хлопья «Геркулес»)	250	3,71	4,46	7,68	89,00	0,05	0,17	0,82	36,50	0,02	159,50	113,60	17,60	0,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	0,15	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02	0,06	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		<b>11,85</b>	<b>11,40</b>	<b>81,31</b>	<b>477,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>6,22</b>	<b>81,22</b>	<b>0,87</b>	<b>313,88</b>	<b>257,80</b>	<b>51,80</b>	<b>3,90</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	0,04	17,50	133,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	202,25	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
ПР	Сметана15%	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,01	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,98	135,31	0,04	0,06	30,92	99,81	3,11	99,81	72,32	37,20	1,45
пр	Котлета домашняя п/ф	100	8,50	16,50	12,50	231,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,23	7,15	89,00	10,39	1,45
349	Компот из смеси суфокрутов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,024	0,72	40,80	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
ПР	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	38,00	10,00	0,20	35,00	2,10	11,00	0,10
	Итого		<b>26,56</b>	<b>29,15</b>	<b>154,59</b>	<b>989,97</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>95,43</b>	<b>496,56</b>	<b>7,54</b>	<b>256,54</b>	<b>412,03</b>	<b>160,72</b>	<b>8,47</b>
	Всего		<b>38,41</b>	<b>40,55</b>	<b>235,90</b>	<b>1467,13</b>	<b>0,60</b>	<b>0,73</b>	<b>101,65</b>	<b>577,78</b>	<b>8,41</b>	<b>570,42</b>	<b>669,83</b>	<b>212,52</b>	<b>12,37</b>



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6,08	11,18	33,48	260,00	0,10	0,14	0,96	61,70	0,18	133,38	156,72	37,22	0,81
360	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	0,00	0,00	0,33	0,00	0,04	13,28	7,08	2,92	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Йогурт	200	5,60	5,00	22,60	162,00	0,08	3,00	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,02
	<b>Итого</b>		<b>15,81</b>	<b>24,50</b>	<b>110,19</b>	<b>722,30</b>	<b>0,23</b>	<b>3,18</b>	<b>2,49</b>	<b>150,70</b>	<b>0,98</b>	<b>404,56</b>	<b>402,30</b>	<b>86,64</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>															
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,06	2,10	3,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	0,04	10,37	203,35	2,32	34,85	49,27	20,75	0,77
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,58	207,42	0,17	0,13	21,36	71,89	0,29	49,98	104,43	32,88	1,23
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	44,29	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	1,4	33,81	163,66	0,07	0,02	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,02	0,72	35,52	165,45	0,07	0,04	0	0	0,64	16,5	76,2	18	2,22
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		<b>26,48</b>	<b>23,49</b>	<b>134,87</b>	<b>874,58</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>51,56</b>	<b>327,53</b>	<b>7,14</b>	<b>200,30</b>	<b>492,39</b>	<b>168,66</b>	<b>11,20</b>
	Всего		<b>42,29</b>	<b>47,99</b>	<b>245,06</b>	<b>1596,88</b>	<b>0,72</b>	<b>3,56</b>	<b>54,05</b>	<b>478,23</b>	<b>8,12</b>	<b>604,86</b>	<b>894,69</b>	<b>255,30</b>	<b>12,91</b>

