

день 1																				
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
348	закуска	Блинчики с карамельным соусом (2 шт)	121	5,48	12,56	43,61	318,9	0,1	0,07	0,02	40	0,18	19,57	70,42	24,06	1,35	101,56	0,001	0,0002	0,01
56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	0,06	0,023	0,88	32,4	0,1	184,17	173,51	31,67	0,41	228,17	0,014	0,006	0,04
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	556	15,14	20,78	110,34	704,75	0,21	0,123	4,9	72,4	0,28	223,44	277,43	67,63	4,92	597,33	0,0152	0,0062	0,05
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	7,5	7,85	8,9	137,17	0,06	0,09	12,39	150	0,03	46,38	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
350	2 блюдо	Плов с мясом и куркумой (говядина)	250	28,65	36,35	41,93	610,23	0,1	0,2	0,66	170	0	25,72	321,46	60,72	4,61	464,42	0,01	0,008	0,11
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	820	38,64	44,96	90,22	924,38	0,23	0,33	28,05	320	0,03	100,31	450,46	103,52	9,65	900,48	0,01864	0,00965	3,046

день 2																				
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
81	2 блюдо	Кирица запеченная	100	26,45	22,03	0,8	305,07	0,1	0,18	1,21	40	0,01	22,56	210,9	25,17	1,71	297,28	0,00556	0,00001	0,17
104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	480	33,08	26,17	50,12	565,30	0,34	0,37	4,15	59,58	1,05	36,48	340,27	102,91	4,5	462,58	0,00936	0,00211	4,529
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9	269,62	0,004	0,001	0,03
36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	6,22	7,59	15,9	156,88	0,08	0,1	6,81	120	0,7	20,15	103,25	26,7	0,97	451,35	0,015	0,00009	0,12
150	2 блюдо	Чахохбили	90	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87	328,43	0,00543	0,00032	0,64
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,00927	0,00062	0,06
216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	720	37,76	41,19	82,49	851,76	0,43	0,47	42,03	990	0,83	102,11	473,1	130,61	5,73	2064,8	0,03434	0,00323	3,75

день 3																				
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	50	1	4,5	4,27	61	0,01	0,025	3,5	75	0	21	18,5	7,5	0,35	157,5	0	0	0
86	2 блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	280	18,29	28,47	28,69	446,42	0,55	0,23	16,22	20	0,36	36,02	248,42	63,04	3,28	11141,28	0,00889	0,01679	0,05
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	24,2	96,6	0,08		50	0,06		0	0	0	0				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35

		Итого за прием пищи:	560	21,57	33,21	71,92	674,52	0,67	0,265	69,72	95,06	0,36	63,02	286,42	74,74	3,96	11326,68	0,01069	0,01689	4,4
172	закуска	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,35	11,02	12	177,75	0,06	0,09	5,3	160	0,09	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045
269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,00382	0,00047	0,1
65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	730	32,67	33,33	79,36	750,85	0,29	0,35	13,78	231,2	0,2	82,25	333,21	84,98	4,91	1099,98	0,01246	0,00267	3,065

день 4

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
145	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	21,85	9,82	39,14	336,5	0,07	0,25	1,82	50	0,26	177,69	230,56	32,11	1,94	301,17	0,088	0,0027	0,06
113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	0	0	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	530	24,74	11,29	76,18	515,86	0,15	0,29	17,62	50	0,26	209,41	267,55	50,06	5,65	752,82	0,091	0,00315	0,07
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	7,54	7,98	13,96	158,08	0,09	0,1	7,16	150	0,03	29,44	110,53	29,01	1,59	514,34	0,00734	0,00033	0,05
89	2 блюдо	Гуляши	90	14,88	13,95	3,3	198,45	0,05	0,11	1	49	0	17,02	127,1	23,09	1,29	266,67	0,006	0	0,05
54	гарнир	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016
107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	760	34,45	28,44	92,91	772,13	0,47	0,39	50,16	229	0,11	116,92	532,28	241,89	11,61	1422,78	0,01621	0,00563	3,166

день 5

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
78	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,11	3,83	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0,0036	0,0009	0,9
65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
160	горячий напиток	Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
		Итого за прием пищи:	560	23,68	17,73	82,73	588,28	0,22	0,17	89,83	59,5	0,11	76,64	171,9	60,64	2,89	388	0,00427	0,0022	3,95
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05

75	2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5	83	0,0009	0,0009	0,51
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,4	0,66	55,8	0,0049	0,0036	8,7
		Итого за прием пищи:	850	26,88	14,31	106,02	662,54	0,37	0,37	31,04	342,98	1,18	100,19	316,87	92,64	6,01	1122,12	0,0148	0,01295	9,297

день 6

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			калорийность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
123	горячее блюдо	Каши кукурузная молочная с маслом	205	9,22	9,17	43,02	290,33	0,1	0,29	1,11	50	0,19	237,81	210,32	37,4	1,24	313,26	0,02	0,01	0,04
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	40	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	460	15,04	13,52	65,02	441,22	0,14	0,345	1,35	93,2	0,33	395,57	316,55	54,38	1,8	354,35	0,02	0,01	0,04
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
310	1 блюдо	Суп куриный с яичной лапшой	200	6,58	6,03	13,37	134,92	0,05	0,05	0,93	150	0	19,03	64,35	12,9	0,86	108,77	0,0025	0	0,04
89	2 блюдо	Гуляши	70	14,88	13,95	3,3	198,45	0,05	0,11	1	49	0	17,02	127,1	23,09	1,29	266,67	0,006	0	0,05
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	800	27,89	25,77	91,11	712,12	0,21	0,23	21,32	217,9	0,08	71,32	307,28	80,21	6,34	821,16	0,0133	0,00855	4,477

день 7

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			калорийность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом	100	26,7	22,04	1,78	310,19	0,1	0,19	2,06	50	0,01	26,23	214,68	27,73	1,86	334,17	0,00598	0,00032	0,17
253	гарнир	Каши гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,2	81,4	0,09	0,1	2,94	80	0,96	15,7	191,66	127,46	4,29	232,4	0,0021	0,0037	0,01
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	470	32,57	26,1	52,22	572,84	0,33	0,38	5	149,5	1,05	53,85	529,21	231,53	8,83	722,57	0,01072	0,00722	3,089
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62	269	0,04	0	0,02
85	2 блюдо	Печень По Стrogановски	90	15,35	8,66	8,01	171,26	0,2	1,53	11,48	436	1,06	17,97	246,19	15,58	5,34	215,68	0,00549	0,03062	0
64	гарнир	Макаронны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,01	0	0	0	10	32,5	7	0,55	46,5	0,0016	0,003	7,25
		Итого за прием пищи:	790	29,2	18,91	107,71	727,21	0,44	1,83	63,56	580,4	1,17	118,36	401,43	79,77	10,66	927,28	0,04732	0,03372	7,42

день 8

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
	этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11													
75	2 блюда	Рыба тушеная с овощами	100	14,03	1,84	4,88	90,74	0,09	0,09	1,36	170	0,18	40,64	177,75	50,26	0,91	373,34	0,118	0,012	0,56
226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
98	3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,00124	0,0027	6,53
		Итого за прием пищи:	512	23,45	10,66	60,1	426,93	0,3	0,21	26,66	185	0,21	66,11	301,6	91,88	17,33	1223,14	0,12724	0,0157	7,135
172	закуска	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036
86	горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,88	8,88	24,48	428,64	0,21	0,22	11,16	24	0	37,65	237,07	53,66	3,04	971,5	0,014	0,0005	0,12
98	3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,00124	0,0027	6,53
		Итого за прием пищи:	745	32,41	18,18	75,33	760,67	0,36	0,42	19,4	157,64	0,06	89,34	381,76	95,3	5,42	1772,95	0,02124	0,0042	6,706

день 9

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
2	закуска	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	90	0,26	4,8	6	0	0,04	6	0	0,2	0,01
66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,41	0,52	171,15	2	112,35	250,35	18,81	2,79	232,65	0,023	0,027	0,1
115	гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	0,06	0,26	1,09	30	0,1	226,48	187,22	40,37	0,97	304,78	0,01663	0,0037	0,05
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	500	25,45	37,07	42,21	609,99	0,22	0,73	39,61	301,15	2,36	384,33	480,07	74,08	4,26	726,03	0,03966	0,2308	0,31
235	закуска	Икра овощная (баклажанная)	50	1	4,5	4,27	61	0,01	0,025	3,5	75	0	21	18,5	7,5	0,35	157,5	0	0	0
34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
337	горячее блюдо	Биточек из птицы золотистый	90	23,32	22,71	5,13	321,82	0,08	0,21	0,84	80	0,5	196,1	255,6	26,77	2,14	224,77	0,004	0,003	0,11
54	гарнир	каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
98	3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	710	42,41	38,07	81,79	840,60	0,56	0,455	5,5	315	0,5	281,42	582,49	206	9,57	1174,07	0,01164	0,0112	3,05

день 10

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
239	2 блюда	Биточек мясной	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,00557	0,00091	0,08

53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
107	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	520	24,27	24,55	76,34	629,15	0,17	0,2	12,25	958,9	0,1	72,7	305,15	83,26	6,03	692,96	0,00841	0,01011	3,047
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
146	2 блюда	Рыба запеченная с сыром	90	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,15408	0,01656	0,72
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,4	0,66	55,8	0,0049	0,0036	8,7
		Итого за прием пищи:	850	34,75	21,81	85,37	680,37	0,4	0,38	38,66	184,4	0,51	244,64	488,51	130,28	7,38	1873,46	10,17598	0,02261	9,508

день 11

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
347	Горячее блюдо	Каши манная молочная с ягодным соусом и маслом	205	7,21	6,47	34,77	225,07	0,16	0,17	2,76	130	0,12	131,53	165,97	46,04	1,19	302,44	0,00933	0,00283	0,16
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	29,88	157,2	0,07	0,02	0	0	0	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0	0	0
		Итого за прием пищи:	630	15,79	13,24	86,62	536,10	0,29	0,27	17,86	170	0,26	299,19	296,5	72,62	5,38	788,13	0,01233	0,00328	0,17
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	0,1	7,2	160	0	57,04	126,88	34	1,54	499,2	0,004	0,002	0,02
79	2 блюда	Плов с курицей	250	27,75	11,25	38	365,25	0,1	0,2	1,32	150	0	25,42	300,32	56,72	3,8	461,72	0,01	0,007	0,1
98	3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	820	37,04	17,41	86,19	653,23	0,29	0,34	23,52	310	0	110,67	456,7	107,02	8,88	1396,72	0,01764	0,01065	3,03

день 12

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
336	2 блюда	Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13	14,75	7,18	227,13	0,06	0,13	1,58	30	0,14	78,93	164,78	20,37	1,59	221,96	0,005	0,001	0,07
52	Гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
104	3 блюда	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый)	200	0	0	14,4	58,4	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	460	20,8	19,41	48,97	455,38	0,33	0,35	29,82	45,08	1,13	99,19	272,38	58,49	17,71	1048,31	0,01364	0,0032	3,015

137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38		0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	26,7	22,04	1,78	310,19	0,1	0,19	2,06	50	0,01	26,23	214,68	27,73	1,86	334,17	0,00598	0,00032	0,17
65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	760	41,46	35,23	80,79	808,18	0,3	0,33	49,69	212,8	0,18	112,4	380,5	84,34	4,74	787,97	0,01265	0,00162	3,256

день 13

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			каловая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
25	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	232,5	0,0015	0,00015	0,01
198	горячее блюдо	Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	200	27,57	12,11	40,72	383,58	0,08	0,45	0,69	80	0,55	292,44	346,1	47,27	1,51	207,01	0,0115	0,034	0,04
116	горячий напиток	Горячий шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43	0,04	0,14	0,52	10	0,05	122,5	163,78	67,64	2,96	121,18	0,00792	0,00176	0,02
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	580	33,7	15,99	82,92	616,11	0,18	0,65	8,71	90	0,6	449,14	553,38	136,81	4,83	588,29	0,02092	0,03591	0,07
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032
182	2 блюдо	Минтай под сырно-картофельной шубкой	100	20,68	5,93	3,21	147,82	0,11	0,14	1,49	40	0,35	139,72	272,8	62,4	1,07	449,59	0,15429	0,0166	0,72
51	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35	816,43	0,0094	0,001	0,05
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	0,02	0,02	171	20	0	80	40	70	0,8	266	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	735	34,13	26,34	77,12	687,8	0,4	0,4	205,67	241	0,538	342,04	577,24	221,43	6,51	1932,43	0,17069	0,0186	0,802

день 14

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			каловая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,00382	0,00047	0,1
64	гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	495	28,07	26,7	75,6	657,35	0,19	0,38	2,58	110	0,25	165,5	278,33	50,58	2,95	282,79	0,00562	0,00057	4,45
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
272	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51	4,83	14,47	123,38	0,08	0,06	5,17	100	0,01	14,53	69,67	19,29	0,89	336,26	0,00383	0,00019	0,04
126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90	18,91	19,04	3,84	263,23	0,06	0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,08	2,64	340,14	0,00893	0,00028	0,07

53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
101	3 блюда	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	0,01	0,05	0,05	100	0	10,77	2,96	2,96	0,54	0,0085	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	810	30,48	29,83	91,16	770,41	0,25	0,32	21,38	228,9	0,13	92,5	375,92	90,15	8,12	1112,5285	0,0164	0,01012	3,047

день 15

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54	4,69	14,55	123,12	0,03	0,05	1,54	40	0,14	123,02	85,61	10,57	0,56	69,97	0,00026	0,0005	0
67	горячее блюдо	Омлет с сыром	100	12,57	13,48	1,86	180,21	0,1	0,34	0,35	155	1,91	149,62	201,7	15,11	1,86	137,5	0,00239	0,02217	0,01
159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200	0	0	17,88	69,66	0	0	0	0	0	0,05	0,03	0,03	0	0,09	0	0	0
		Итого за прием пищи:	460	18,91	18,37	41,79	410,99	0,19	0,42	39,89	205	2,05	307,69	304,34	36,71	2,52	362,56	0,00268	0,02277	0,16
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
250	2 блюда	Филе птицы ароматное	100	21,57	20,26	1,09	274,43	0,08	0,16	1	40	0,03	30,67	180,01	22,73	1,58	258,01	0,005	0,0002	0,14
52	Гарнир	Картофель запеченный	150	3,98	6,68	31,19	200,49	0,18	0,12	16,8	30	0,09	21,3	107,88	42,11	1,67	990,81	0,0092	0,0006	0,06
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	730	37,27	36,96	69,37	759,57	0,55	0,41	26,4	1160	0,12	126,66	430,39	122,64	6,41	1966,01	0,02084	0,004	3,16

день 16

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
301	Закуска	Оладьи с джемом	90	4,01	14,35	26,72	252,91	0,03	0,08	0,39	50	0,22	59,01	65,14	10,04	0,44	87,11	0,004	0,002	0,02
59	горячее блюдо	Каши овсяная молочная с маслом	248	10,32	10,99	37,36	289,88	0,18	0,31	1,21	40	0,2	264,2	281,16	66,57	1,31	377,03	0,01977	0,0128	0,06
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	0,02	0,01	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
		Итого за прием пищи:	558	15,83	25,92	81,31	623,92	0,23	0,4	1,6	90	0,42	327,27	359,33	79,24	2,01	482,83	0,02377	0,0148	0,08
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	2,15	2,28	13,12	81,67	0,04	5,3	290	0	22,22	39,64	17,4	0,66	200,36	0,00259	0,00016	0,02	0,021
177	2 блюда	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,07	0,13	1,89	130	0,001	22,43	146,94	21,63	1,27	247,44	0,0048	0,0003	0,12
55	гарнир	Каши перловая рассыпчатая с маслом	150	4,26	5,82	29,15	186,05	0,04	0,03	0	20	0,11	19,38	137,39	16,8	0,78	70,65	0	0,016	0,03
104	3 блюда	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,00124	0,0027	6,53

		Итого за прием пищи:	845	27,95	23,9	95,06	711,08	0,34	5,6	309,83	150,08	23,291	114,45	347,48	58,89	206,21	776,94259	0,0092	0,03945	6,711
--	--	-----------------------------	-----	-------	------	-------	--------	------	-----	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	-----------	--------	---------	-------

день 17

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90	18,91	19,04	3,84	263,23	0,06	0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,08	2,64	340,14	0,00893	0,00028	0,07
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	19,94	80,30	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0,16	0	0	0,02	0,15	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	460	23,73	24,15	65,87	576,98	0,2	0,28	4,1	108,9	1,08	43,36	286,79	54,4	3,41	359,41	0,00957	0,00948	2,997
135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60	2	9	8,54	122	0,02	0,05	7	150	0	41	37	15	0,7	315	0	0	0
196	1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	0,06	0,07	12,74	160	0	21,88	71,76	20,65	0,98	223,03	0,0229	0,00089	0,8
89	2 блюдо	Гуляши (говядина)	90	18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	24,11	2,7	329,5	0,00725	0,00031	0,06
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	720	35,04	38,18	76,63	792,97	0,37	0,37	25,41	310	0	100,69	512,02	202,55	9,31	1160,23	0,03379	0,0074	3,78

день 18

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
230	горячее блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	30,59	13,4	43,45	419,82	0,07	0,35	5,09	70	0,36	226,29	305,66	36,25	1,22	189,12	0,01183	0,0394	0,05
114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	520	33,11	13,76	71,79	549,62	0,15	0,39	43,17	80	0,36	278,85	343,32	54,13	2,34	363,4	0,0125	0,0407	3,1
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,00003	0,0001	0,15
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
150	2 блюдо	Чахохбили	90	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87	328,43	0,00543	0,00032	0,64
22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24	579,27	0,00636	0,00049	0,04
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24	0,4	304	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	760	35,47	39,32	78,83	816,85	0,36	0,42	68,19	744,8	20,19	144,52	391,72	125,35	28,71	1360,5	304,01846	0,00211	3,766

день 19

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0

146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	100	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,15408	0,01656	0,72
52	гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
102	3 блюдо	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	60	0	24,15	21,59	15,53	0,49	242,47	0,00051	0,00033	0,01
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,0014	0,002	6,53
		Итого за прием пищи:	510	31,61	12,59	57,64	468,32	0,32	0,325	26,08	148,2	0,52	337,63	497,04	124,47	17,96	1525,44	10,16399	0,01989	7,305
9	закуска	Икра свекольная	60	2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58	0,005	0,001	0,01
349/1	1 блюдо	Суп овощной с цветной капустой	230	1,44	2,38	7,12	56,18	0,05	0,05	8,63	360	0	20,62	41,93	19,71	0,76	220,52	0,00324	0,00025	0,2
88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	100	18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	5,3	0,29	0	22,22	3964	17,4	0,66	200,36	0,003	0,0001	0,02
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	760	30,17	30,73	85,75	742,44	0,24	0,44	21,39	440,29	0,11	89,36	4122,43	86,39	4,24	783,36	0,01188	0,00255	3,13

день 20

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	20,79	21,94	3,72	296,49	0,1	0,64	0,31	280	3,64	144,42	316,49	24,14	3,56	260,4	0,00478	0,04434	0,01
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	0,04	0,01	0	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42	32,3	0	0	0
		Итого за прием пищи:	385	24,42	23,15	41,35	480,19	0,16	0,67	4,31	280	3,64	165,07	353,24	36,69	6,78	532,7	0,00498	0,04434	0,01
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
144	1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	5,82	9,14	8,85	140,64	0,06	0,06	13,81	130	0	20,15	73,26	23,08	0,91	232,95	0,00264	0,0004	0,81
296	2 блюдо	Зразы мясная ленивая (говядина, курица)	90	20,99	21,48	8,59	312,86	0,09	0,17	1,54	30	0,23	34,21	199,3	25,17	2,27	301,35	0,0065	0,0034	0,1
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,00927	0,00062	0,06
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	820	33,68	36,03	85,42	804,58	0,41	0,39	47,19	190	0,31	108,75	417,29	108,8	8,57	1975,99	0,02321	0,00497	5,33