

день 1

№ 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
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
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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>38,67</b>	<b>44,56</b>	<b>80,87</b>	<b>886,40</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>	<b>17,05</b>	<b>320</b>	<b>0,03</b>	<b>90,1</b>	<b>447,96</b>	<b>98,02</b>	<b>9,13</b>	<b>723,28</b>	<b>0,01584</b>	<b>0,0092</b>	<b>3,036</b>

день 2

№ 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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>37,76</b>	<b>41,19</b>	<b>82,49</b>	<b>851,76</b>	<b>0,43</b>	<b>0,47</b>	<b>42,03</b>	<b>990</b>	<b>0,83</b>	<b>102,11</b>	<b>473,1</b>	<b>130,61</b>	<b>5,73</b>	<b>2064,8</b>	<b>0,03434</b>	<b>0,00323</b>	<b>3,75</b>

день 3

№ 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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>32,67</b>	<b>33,33</b>	<b>79,36</b>	<b>750,85</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>13,78</b>	<b>231,2</b>	<b>0,2</b>	<b>82,25</b>	<b>333,21</b>	<b>84,98</b>	<b>4,91</b>	<b>1099,98</b>	<b>0,01246</b>	<b>0,00267</b>	<b>3,065</b>

день 4

№ 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
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	Гуляш	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	Каша 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 блюда	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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>34,45</b>	<b>28,44</b>	<b>92,91</b>	<b>772,13</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>50,16</b>	<b>229</b>	<b>0,11</b>	<b>116,92</b>	<b>532,28</b>	<b>241,89</b>	<b>11,61</b>	<b>1422,78</b>	<b>0,01621</b>	<b>0,00563</b>	<b>3,166</b>

день 5

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	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
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 блюда	Рыба тушеная 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 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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>26,88</b>	<b>14,31</b>	<b>106,02</b>	<b>662,54</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>31,04</b>	<b>342,98</b>	<b>1,18</b>	<b>100,19</b>	<b>316,87</b>	<b>92,64</b>	<b>6,01</b>	<b>1122,12</b>	<b>0,0148</b>	<b>0,01295</b>	<b>9,297</b>

день 6

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	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
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 блюда	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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,89</b>	<b>25,77</b>	<b>91,11</b>	<b>712,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>21,32</b>	<b>217,9</b>	<b>0,08</b>	<b>71,32</b>	<b>307,28</b>	<b>80,21</b>	<b>6,34</b>	<b>821,16</b>	<b>0,0133</b>	<b>0,00855</b>	<b>4,477</b>

день 7

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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
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
270	2 блюда	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
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

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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,2</b>	<b>18,91</b>	<b>107,71</b>	<b>727,21</b>	<b>0,44</b>	<b>1,83</b>	<b>63,56</b>	<b>580,4</b>	<b>1,17</b>	<b>118,36</b>	<b>401,43</b>	<b>79,77</b>	<b>10,66</b>	<b>927,28</b>	<b>0,04732</b>	<b>0,03372</b>	<b>7,42</b>

день 8

№ 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
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 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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>32,41</b>	<b>18,18</b>	<b>75,33</b>	<b>760,67</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>19,4</b>	<b>157,64</b>	<b>0,06</b>	<b>89,34</b>	<b>381,76</b>	<b>95,3</b>	<b>5,42</b>	<b>1772,95</b>	<b>0,02124</b>	<b>0,0042</b>	<b>6,706</b>

день 9

№ 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
235	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
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	Виточек 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	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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>42,41</b>	<b>38,07</b>	<b>81,79</b>	<b>840,60</b>	<b>0,56</b>	<b>0,455</b>	<b>5,5</b>	<b>315</b>	<b>0,5</b>	<b>281,42</b>	<b>582,49</b>	<b>206</b>	<b>9,57</b>	<b>1174,07</b>	<b>0,01164</b>	<b>0,0112</b>	<b>3,05</b>

день 10

№ 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
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 блюдо	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
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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>34,79</b>	<b>22,78</b>	<b>74,2</b>	<b>641,03</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>18,9</b>	<b>222,8</b>	<b>0,59</b>	<b>232,09</b>	<b>495,13</b>	<b>125,57</b>	<b>4,29</b>	<b>1571,49</b>	<b>10,17438</b>	<b>0,02116</b>	<b>9,506</b>

день 11

№ 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

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 блюдо	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 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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>37,04</b>	<b>17,41</b>	<b>86,19</b>	<b>653,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>23,52</b>	<b>310</b>	<b>0</b>	<b>110,67</b>	<b>456,7</b>	<b>107,02</b>	<b>8,88</b>	<b>1396,72</b>	<b>0,01764</b>	<b>0,01065</b>	<b>3,03</b>

день 12

№ 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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>40,66</b>	<b>35,03</b>	<b>73,29</b>	<b>770,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>11,69</b>	<b>212,8</b>	<b>0,18</b>	<b>77,4</b>	<b>363,5</b>	<b>73,34</b>	<b>4,64</b>	<b>632,97</b>	<b>0,01262</b>	<b>0,00152</b>	<b>3,106</b>

день 13

№ 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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>34,13</b>	<b>26,34</b>	<b>77,12</b>	<b>687,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>205,67</b>	<b>241</b>	<b>0,538</b>	<b>342,04</b>	<b>577,24</b>	<b>221,43</b>	<b>6,51</b>	<b>1932,43</b>	<b>0,17069</b>	<b>0,0186</b>	<b>0,802</b>

день 14

№ 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
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 блюдо	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30,48</b>	<b>29,83</b>	<b>91,16</b>	<b>770,41</b>	<b>0,25</b>	<b>0,32</b>	<b>21,38</b>	<b>228,9</b>	<b>0,13</b>	<b>92,5</b>	<b>375,92</b>	<b>90,15</b>	<b>8,12</b>	<b>1112,5285</b>	<b>0,0164</b>	<b>0,01012</b>	<b>3,047</b>

день 15

№ 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
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 блюдо	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>37,27</b>	<b>36,96</b>	<b>69,37</b>	<b>759,57</b>	<b>0,55</b>	<b>0,41</b>	<b>26,4</b>	<b>1160</b>	<b>0,12</b>	<b>126,66</b>	<b>430,39</b>	<b>122,64</b>	<b>6,41</b>	<b>1966,01</b>	<b>0,02084</b>	<b>0,004</b>	<b>3,16</b>

день 16

№ 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
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 блюдо	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	Каша 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 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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>27,95</b>	<b>23,9</b>	<b>95,06</b>	<b>711,08</b>	<b>0,34</b>	<b>5,6</b>	<b>309,83</b>	<b>150,08</b>	<b>23,291</b>	<b>114,45</b>	<b>347,48</b>	<b>58,89</b>	<b>206,21</b>	<b>776,94259</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,03945</b>	<b>6,711</b>

день 17

№ 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
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	Гуляш (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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>33,04</b>	<b>29,18</b>	<b>68,09</b>	<b>670,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>18,41</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>59,69</b>	<b>475,02</b>	<b>187,55</b>	<b>8,61</b>	<b>845,23</b>	<b>0,03379</b>	<b>0,0074</b>	<b>3,78</b>

**день 18**

№ 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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>34,67</b>	<b>39,12</b>	<b>71,33</b>	<b>778,85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,39</b>	<b>30,19</b>	<b>734,8</b>	<b>20,19</b>	<b>109,52</b>	<b>374,72</b>	<b>114,35</b>	<b>28,61</b>	<b>1205,5</b>	<b>304,01843</b>	<b>0,00201</b>	<b>3,616</b>

**день 19**

№ 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
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	200	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
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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,8</b>	<b>30,93</b>	<b>91,1</b>	<b>774,96</b>	<b>0,26</b>	<b>0,46</b>	<b>25,39</b>	<b>440,29</b>	<b>0,11</b>	<b>103,15</b>	<b>4136,43</b>	<b>94,39</b>	<b>7,02</b>	<b>1023,16</b>	<b>0,01208</b>	<b>0,00255</b>	<b>3,13</b>

**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
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	Зраза 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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33,68</b>	<b>36,03</b>	<b>85,42</b>	<b>804,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,39</b>	<b>47,19</b>	<b>190</b>	<b>0,31</b>	<b>108,75</b>	<b>417,29</b>	<b>108,8</b>	<b>8,57</b>	<b>1975,99</b>	<b>0,02321</b>	<b>0,00497</b>	<b>5,33</b>