

	Итого:		26,38	21,05	93,77	690,5	100,5	225,45	332,3	7,34	0,104	0,442	15,55
		Полдник											
186	50	Булочка сдобная	3,72	3,78	23,89	144,44	24,36	10,11	53,15	0,87	0,02	0,07	0,02
1025	200	Какао с молоком	4,2	3,62	19,96	74,8	172	24,8	1				1,6
	Итого:		7,92	7,4	43,85	219,24	196,36	34,91	54,15	0,87	0,02	0,07	1,62
День 2													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
		Завтрак											
338	200/10	Каша манная со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52	16,00	16		1,36			0
1009	200	Чай с сахаром	0,12	0,02	1,70	55,90	12,80	2,16	3,96	0,32	0		
6	30/50	Бутерброд с вареной колбасой	5,10	6,00	10,30	115,50	151,17	39,7	229	2,2	0		
	Итого:		12,03	15,05	52,12	441,92	179,97	57,86	232,96	3,88	0,00	0,00	0,00
		Обед											
150/7	1/250/25/10	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	10,29
202/203	1/180	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	0,015
293	1/100	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0,02
1009	200	Чай с сахаром	0,12	0,02	1,7	55,9	12,8	2,16	3,96	0,32	0		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
21	1/100	Морковь тертая с р/м.	0,78	5,03	7,05	81,9	14,23	19,9	28,9	0,37	1,04	0,032	2,62
	Итого:		26,15	19,71	57,45	578,8	93,63	79,86	362,26	3,61	44,04	0,192	2,655
		Полдник											
	40	Пряник	1,941	2,46	20,493	142,31							
948	200	Кисель из концентрата из плодово - ягодных экстрактов	0	0	9,98	37,4	0,2	0		0,04			0
	ИТОГО:		1,941	2,46	30,473	179,71	0,2	0	0	0,04	0	0	0
День 3													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
		Завтрак											
250/10	1/200/15	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	10,3	13,3	56,24	388,81	162,5	0,175		1,4			0,8
186	50	Батон	3,72	3,78	23,89	174,44	24,36	10,11		0,87	0,02	0,07	0,02

102	1/250	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	5,81
40	1/180	Гречка отварная	10,3	9,41	44,5	304	17,1	162	243	5,45	0,054	0,252	0
632	1/100	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0,40
1009	200/15	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57	0,09	3,9		0,8			0,09
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
	Итого:		28,07	14,74	88,84	560,75	61,58	217,7	373,68	8,78	0,284	0,302	5,9
		Полдник											
	30	Печенье	7,63	16,36	72,09	447	16,39	12,15	78,9	1,16			
948	200	Кисель из концентрата плодовых ягодных экстрактов	0	0	9,98	37,4	0,2	0		0,04			0
	Итого:		7,44	7,56	57,76	326,29	24,56	10,11	53,15	0,91	0,02	0,07	0,02
День 7													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
		Завтрак											
417	200/10	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	9,09	12,05	53,50	360,70	16	16		1,36			0
8	30/20	Бутерброд с сыром	4,64	5,90	0,00	72,80							
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8			0,09
	Итого:		13,93	18,00	68,51	490,50	16	19,9		2,16			0,09
		Обед											
102	1/250	Щи из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	7
347	1/250/30	Картофель тушеный с мясом говядины	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	8,71
73	1/100	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	11,89
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
	Итого:		40,45	21,59	74,75	721,04	131,76	143,6	66,87	7,28	0,04	0,06	34,4
		Полдник											
	40	Пряник	1,941	2,46	20,493	142,31							
№ 1009	200/15	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57	0,09	3,9		0,8			0,09
	Итого:		2,141	2,51	35,503	199,31	0,09	3,9	0	0,8	0	0	0,09
День 8													

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
		Завтрак											
469	100	Запеканка из творога	27,84	18,00	32,40	346,00	226,4	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09	0,74
16	200/15	Чай с сахаром	0,02	1,70	1,70	55,90	12,8	2,16	3,96	0,32			0
	Итого:		27,86	19,70	34,10	401,90	239,2	51,08	348,87	1,16	0,33	0,09	0,74
		Обед											
62	1/250	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	8,25
753	1/250	Макаронные изделия отварные	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0
669/3	1/100/50	Тефтели из мяса говядины и с красным соусом	8,45	7,23	8,54	138	30,64	23,2	1,3	2,4			
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
16	200/15	Чай с сахаром	0,02	1,7	1,7	55,9	12,8	2,16	3,96	0,32			0
	Итого:		35,81	31,32	80,44	745,75	117,42	125,73	318,13	6,6	60	0,16	8,25
		Полдник											
186	50	Булочка сдобная	7,44	7,56	47,87	288,89	24,36	10,11	53,15	0,87	0,02	0,07	0,02
1009	200/15	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57	0,09	3,9		0,8			0,09
	Итого:		7,64	7,61	62,88	345,89	24,45	14,01	53,15	1,67	0,02	0,07	0,11
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
День 9													
		Завтрак											
250/10	200/15	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	10,30	13,30	56,24	388,81	162,5	0,175		1,4			0,8
1009	200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8			0,09
	20	хлеб пшеничный	5,10	6,00	10,30	115,50							
	Итого:		5,30	6,05	25,31	443,02							
		Обед											
150/7	1/250/10	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	10,29
87/3	1/100	Салат из свеклы	2,1	3,45	5,24	51,21	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	5,88
430/3	1/200	Горох отварной	16,9	1,15	41,54	233	22,1	12,8		1,2			0,32
234	1/100	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0,5

1009	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57	0,09	3,9		0,8			0,09
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
	Итого:		34,31	18,36	212,04	610,71	2290,65	1702,105	3920,98	118,95	121,596	2,816	236,89
		Полдник											
	30	Печенье	7,63	16,36	72,09	447	16,39	12,15	78,9	1,16			
	200	Сок натуральный			12	48							
	Итого:		7,63	16,36	84,09	495	16,39	12,15	78,9	1,16	0	0	0
День 10													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
		Завтрак											
338	200/10	Каша манная со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52	16	16		1,36			0
	20	хлеб пшеничный	5,1	6	10,3	115,5							
16	200/15	Чай с сахаром	0,12	0,02	1,7	55,9	0,09	3,9		0,8			0,09
	Итого:		5,22	6,02	12	440,3	0	3,9					
		Обед											
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	14,77
745/3	1/250	Гречка отварная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	1,2
658	1/100	Котлета мясная с красным соусом	7,85	6,51	7,89	123	30,64	23,2		2,4			0,08
17	1/200	Чай с сахаром	0,66	0,08	32	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,02	0,72
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0
	50	Помидоры свежие											
	Итого:		18,66	18,68	102,58	633,08	105,62	81,8	226	8,74	0	0,14	16,77
		Полдник											
1	30/10	Бутерброд с маслом	2,45	7,55	14,62	132							
1025	200	Какао с молоком	0	0	19,96	74,8	172	24,8		1			1,6
	Итого:		2,45	7,55	34,58	206,8	172	24,8	0	1	0	0	1,6