

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															
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							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		
186	50	Батон	3,72	3,78	23,89	174,44	24,36	10,11		0,87			0,02	0,07	0,02
	Итого:		10,65	12,83	65,71	500,86	53,16	28,27	3,96	2,55			0,02	0,07	0,02
		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
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							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
20	200/15	Чай с сахаром	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0			0,02	0,04	1,3
	Итого:		17,18	19,76	96,03	664,25	312,86	24,29	90,00	0,87			0,04	0,11	2,12
		Обед													
81	1/100	Салат из белокочанной капусты	2	2,36	5,26	48,54	16,76	11,14	25,18	0,79			0	0,03	5,88
104/105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61			4,95	0,15	12,34
35	1/200	Плов с мясом кур	19,1	18,9	45,1	427	39,3	36,9	158	1,2			0	0,25	1,55

18	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	133	32,5	17,5	23,4	0,7		0	0,02	0,72
	2/40	Хлеб пшеничный	2,76	0,35	16,9	82,6	8	9,9	25,5	0,7		0	0,06	0
	Итого:		31,15	27,39	116,25	839,64	95,96	115,45	362,04	4,3		4,95	0,49	19,77
		Полдник												
1024	30	Вафля	5,83	29,67	58,96	515,92								
	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	22,3	105	172	24,8		1				1,6
	Итого:		7,23	31,27	81,26	620,92	172	24,8	0	1		0	0	1,6
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
реп							Ca	Mg	P	Fe		A	B	C
		Завтрак												
250/10	200/10	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	7,72	9,97	42,18	291,6	162,5	0,175		1,4				0,8
133/1	20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5		0	0,05	0
1009	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4		0	0	160
			9,92	10,17	74,18	474,6	176,3	20,275	59,1	2,3		0	0,05	160,8
		Обед												
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3		0	0,1	8,3
694	1/230	Катофельное пюре	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9		0	0,05	9,1
229	1/100	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96		0,01	0,1	3,35
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
	Итого:		34,69	34,97	86,83	685,7	133,11	108,67	364,52	3,98		0,01	0,3	20,75
		Полдник												
753/1	180	Макаронные изделия отварные с сахаром	7,28	0,77	48,79	239	0,6	5		0,5				0
1009	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57	0,09	3,9		0,8				0,09
	Итого:		7,48	0,82	63,8	296	0,69	8,9	0	1,3		0	0	0,09
День 5														
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
реп							Ca	Mg	P	Fe		A	B	C
		Завтрак												
405/3	200/10	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	9,09	12,05	53,5	360,7	30	8,15		0,35				24,7
25	30/10/15	Батон с маслом	2,25	2,45	15,63	244,75	12,6	10,025	30	0,11		0,112	0,053	0
16	200	Чай с сахаром	0,12	0,02	1,7	55,9	12,8	2,16	3,96	0,32				
	Итого:		11,46	14,52	70,83	661,35	55,4	20,335	33,96	0,43		0,112	0,053	24,7
		Обед												
234/3	1/250	Суп картофельный с клецками	2,21	5,06	11,92	220,25	19,7	0,3	0,5	0,58		0,02	0,05	0,5

348/3	1/250	Рагу из овощей с мясом говядины	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5			0	0,02	1,2
17	1/200	Чай с лимоном	0,66	0,08	32	55,9	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
	200	Фрукт	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3		12					11
	Итого:		11,67	12,74	107,92	615,45	61,62	43,4	188,4	18,28			0,02	0,14	13,42
		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
966	200	Снежок	158	5,4	5	1213,55									
	Итого:		165,44	12,96	52,87	1502,44	24,36	10,11	53,15	0,87			0,02	0,07	0,02
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
реп							Ca	Mg	P	Fe			A	B	C
		Завтрак													
258/3	250/10	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	5,34	5,00	21,33	153,00	91	14,1		1					1,6
25	30/10/15	Батон	2,45	19,03	15,63	244,75	12,6	10,025	30	0,11			0,112	0,053	0
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8					0,09
	Итого:		7,99	24,08	30,64	454,75	103,6	28,03	30	0,91			0,112	0,053	0,09
		Обед													
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
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
реп							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:		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
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
реци							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
35	1/200	Плов с мясом кур	19,1	18,9	45,1	427	39,3	36,9	158	1,2		0	0,25	1,55
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:		23,31	23,87	98,59	709,78	112,86	88,7	263	3,04		0	0,37	17,04
		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