



Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ техн. карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг					
<b>День I (понедельник)</b>																				
<b>завтрак</b>																				
1	Каша овсяная молочная	150	4,1	6,7	19,3	154,5	0,1	0,3	22,1	0,4	81,4	117,0	33,2	0,8	0,1	6,7	120209			
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103			
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102			
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140110 140112			
5	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0				
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,1</b>	<b>29,2</b>	<b>70,2</b>	<b>590,7</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>99,1</b>	<b>1,6</b>	<b>235,8</b>	<b>270,4</b>	<b>69,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>25,5</b>				
<b>обед</b>																				
1	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,8	4,9	4,6	65,4	0,0	5,4	0,0	2,2	20,3	23,5	12,1	0,8	0,0	3,8	100403-1			
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	61,1	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	3,2	110105			
3	Гуляш	80	10,8	10,3	3,1	145,9	0,0	1,1	7,2	0,3	11,0	106,6	14,8	1,6	0,1	4,2	120507			
4	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,5	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	1,2	130401			
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102			
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103			
8	Фрукты и ягоды свежие	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103			
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,1</b>	<b>25,1</b>	<b>149,4</b>	<b>901,1</b>	<b>0,2</b>	<b>44,1</b>	<b>26,7</b>	<b>6,1</b>	<b>253,6</b>	<b>359</b>	<b>155</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,4</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>37,2</b>	<b>54,3</b>	<b>212,6</b>	<b>1491,8</b>	<b>2,7</b>	<b>45</b>	<b>125,8</b>	<b>7,7</b>	<b>489,4</b>	<b>626,4</b>	<b>224,8</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>39,9</b>				



наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	Витамины							Минеральные вещества							техн.карт
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	І мкг					
<b>День 2 (вторник)</b>																				
<b>завтрак</b>																				
1	Каша манная молочная	150	4,9	5,8	22,7	162,8	0,0	0,6	23,6	0,3	124,0	106,0	17,2	0,3	0,1	9,0	120205			
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106			
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102			
4	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112			
5	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,1</b>	<b>20,6</b>	<b>49,2</b>	<b>428</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>105,6</b>	<b>08</b>	<b>179,4</b>	<b>239,3</b>	<b>27,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>				
<b>обед</b>																				
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,2	109,9	0,0	9,8	0,0	4,0	54,7	14,1	8,1	0,6	0,0	1,4	100504			
2	Рассольник	200	2,1	3,2	13,8	92,5	0,1	7,4	6,0	1,1	57,2	61,3	21,3	0,8	0,1	4,3	110201			
3	Тфтели с рисом	100	12,8	9,8	15,2	197,5	0,1	0,0	0,0	0,4	9,3	140,0	21,6	1,8	0,1	4,5	120521			
4	Капуста тушеная	150	3,2	6,2	11,1	115,2	0,1	48,3	0,0	2,9	291,8	64,2	33,0	1,2	0,1	5,6	130201			
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	0,0	160242			
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102			
7	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103			
8	Ватрушка с джемом	50	3,1	2,1	18,7	105,7	0,0	0,1	1,5	0,9	19,2	34,4	5,5	0,4	0,0	1,7	190301			
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,7</b>	<b>31,3</b>	<b>107,1</b>	<b>809,2</b>	<b>0,3</b>	<b>65,6</b>	<b>7,6</b>	<b>9,9</b>	<b>496,9</b>	<b>396,3</b>	<b>102,1</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>19,5</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>35,8</b>	<b>51,9</b>	<b>156,3</b>	<b>1237,2</b>	<b>0,3</b>	<b>67,9</b>	<b>113,5</b>	<b>10,7</b>	<b>676,3</b>	<b>635,6</b>	<b>129,4</b>	<b>6,8</b>	<b>0,5</b>	<b>21,3</b>				



**День 3 (среда)**  
завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ тех.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe,мг	В2, мг	І мкг	К	К	К	К	К			
1 Сардельки отварные	98	11,2	17,8	1,3	210,7	0,0	0,0	0,0	0,4	25,5	128,4	15,7	1,8	0,1	6,9	120502							
2 Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,6	6,5	68,5	365	0,1	48,3	0,0	2,9	291,8	64,2	33,0	1,2	0,1	5,6	167							
3 Фиточай (см. приложение №2)	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107							
4 Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102							
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102							
6 йогурт фруктовый	125	8,2	3,0	11,8	114,0	0,1	1,2	20,0	0,0	248,0	190,0	30,0	0,2	0,3	18,0								
<b>Итого завтрак:</b>		<b>34,8</b>	<b>30,9</b>	<b>107,9</b>	<b>842,3</b>	<b>0,2</b>	<b>49,6</b>	<b>46</b>	<b>3,7</b>	<b>592,5</b>	<b>453,4</b>	<b>84,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,5</b>	<b>30,5</b>								

**Обед**

1 Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,1		8,0	76,0	0,1	5,9	0,0	1,9	11,4	31,6	13,1	0,5	0,0	2,8	100544
2 Суп-пюре овощной	190	1,9	2,3	8,8	64,3	0,0	7,9	8,6	0,2	61,5	47,5	15,5	0,5	0,1	4,1	110405
3 Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,5	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601
4 Бефстроганов	80	11,0	11,5	3,9	162,2	0,0	0,4	15,4	0,3	81,9	127,8	17,3	1,5	0,1	6,5	120505
6 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	130309
7 Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117
8 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
9 Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
<b>Итого обед:</b>		<b>24</b>	<b>24,8</b>	<b>92,9</b>	<b>690,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,2</b>	<b>37,5</b>	<b>3,5</b>	<b>225,3</b>	<b>435,7</b>	<b>155,4</b>	<b>6,9</b>	<b>0,3</b>	<b>18,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,8</b>	<b>55,4</b>	<b>200,8</b>	<b>1532,6</b>	<b>0,5</b>	<b>63,8</b>	<b>83,5</b>	<b>7,2</b>	<b>817,8</b>	<b>889,1</b>	<b>240,2</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>48,8</b>	

День 4 (четверг)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ техн.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
Запеканка из творога	Г 130	Г 23,3	Г 14,9	Г 26,2	ккал 331,8	0,2	0,6	72,8	0,5	257,8	701,1	30,0	0,7	0,3	1,7	120305				
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	8,4	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0	0,1	1,8	140201				
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105				
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102				
<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,2</b>	<b>17,2</b>	<b>63,6</b>	<b>513,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>81,2</b>	<b>0,8</b>	<b>327,8</b>	<b>767,5</b>	<b>39,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,5</b>					

Обед

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ техн.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,2	109,9	0,0	9,8	0,0	4,0	54,7	14,1	8,1	0,6	0,0	1,4	100504				
Суп картофельный с фрикадельками	200,0	7,3	6,6	15,3	150,2	0,1	8,6	0,0	1,1	22,3	108,3	26,9	1,6	0,1	6,2	110311				
Тефтели рыбные	100	14,1	3,4	17,2	155,9	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120403				
Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,9	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	8,8	130101				
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217				
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102				
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103				
Булочка "Ордовская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,6	46,2	7,0	0,5	0,1	2,7	190102				
<b>Итого обед:</b>		<b>32,1</b>	<b>28,4</b>	<b>126,9</b>	<b>893,5</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>34,9</b>	<b>8,3</b>	<b>481,6</b>	<b>732,4</b>	<b>111,8</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>117,9</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>58,3</b>	<b>45,6</b>	<b>190,5</b>	<b>1407,1</b>	<b>0,7</b>	<b>35,5</b>	<b>116,1</b>	<b>9,1</b>	<b>809,4</b>	<b>1499,9</b>	<b>151,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,8</b>	<b>121,4</b>					



День 5 (пятница)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ тех.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	
1 Каша пшениная	Г 150	Г 4,3	Г 5,0	Г 21,4	ккал 148,6	0,1	0,3	17,6	0,1	77,2	105,2	26,8	0,7	0,1	6,4	120201			
2 Чай с сахаром	Г 200	Г 0,0	Г 0,0	Г 16,0	ккал 63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105 160105-2			
3 Хлеб из муки пшеничной	Г 20	Г 1,5	Г 0,6	Г 10,3	ккал 52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102			
4 Масло коровье сладкосливочное несоленое	Г 10	Г 0,1	Г 8,3	Г 0,1	ккал 74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,9</b>	<b>13,9</b>	<b>47,8</b>	<b>339,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>47,6</b>	<b>0,5</b>	<b>87</b>	<b>129,7</b>	<b>29,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>				

обед

1 Винегрет	Г 60	Г 1,0	Г 6,1	Г 5,5	ккал 80,9	0,0	5,0	0,0	2,7	22,9	28,4	12,4	0,5	0,0	2,9	100501
2 Солянка	Г 200	Г 7,2	Г 7,9	Г 2,0	ккал 98,0	0,0	2,7	6,0	1,1	52,9	62,4	10,6	0,9	0,1	3,0	110205
3 Печень тушеная (говяжья)	Г 80	Г 20,3	Г 5,0	Г 0,0	ккал 151,5	0,3	37,5	6591,7	1,0	228,2	398,0	20,5	7,8	2,5	15,0	120515
4 Рис отварной	Г 180	Г 4,5	Г 5,1	Г 49,2	ккал 250,2	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	1,4	130301
5 Соус сметанный	Г 20	Г 0,7	Г 2,7	Г 2,0	ккал 33,6	0,0	0,0	15,0	0,1	78,7	9,3	1,4	0,1	0,0	1,0	140106
6 Кисель	Г 200	Г 0,0	Г 0,0	Г 36,4	ккал 144,3	0,0	0,6	0,0	0,2	8,8	9,7	2,2	0,1	0,0	0,0	160228 160219
7 Хлеб из муки пшеничной	Г 20	Г 1,5	Г 0,6	Г 10,3	ккал 52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
8 Хлеб ржано-пшеничный	Г 20	Г 1,1	Г 0,2	Г 9,9	ккал 46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
8 Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	Г 200	Г 2,0	Г 0,2	Г 20,2	ккал 92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223
<b>Итого обед:</b>		<b>38,3</b>	<b>13,9</b>	<b>135,5</b>	<b>949,3</b>	<b>0,1</b>	<b>49,5</b>	<b>697,3</b>	<b>9,9</b>	<b>479,1</b>	<b>686,6</b>	<b>95</b>	<b>12,8</b>	<b>2,6</b>	<b>25,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,2</b>	<b>27,8</b>	<b>183,3</b>	<b>1288,9</b>	<b>0,2</b>	<b>49,8</b>	<b>743,9</b>	<b>10,4</b>	<b>566,1</b>	<b>816,3</b>	<b>124,4</b>	<b>13,7</b>	<b>2,7</b>	<b>32,6</b>	



День 6 (понедельник)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ тех.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	Р, мг	
Издалия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,5	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	1,2	130401		
Сардельки отварные	98	11,2	17,8	1,3	210,7	0,0	0,0	0,0	0,4	25,5	128,4	15,7	1,8	0,1	6,9	120502		
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112		
Сыр порциами	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102		
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,6</b>	<b>34,1</b>	<b>47</b>	<b>576,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>69,5</b>	<b>1,7</b>	<b>74,5</b>	<b>247,7</b>	<b>30,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>9,0</b>			

Обед

Салат из свежлы и зеленого горошка	60	1,0	6,1	4,9	77,8	0,0	5,7	0,0	2,7	28,8	25,9	12,5	0,8	0,0	3,9	100402
Суп крестьянский с крупой	200	2,1	5,1	11,1	98,9	0,1	12,5	6,0	2,0	112,0	59,4	17,6	0,6	0,0	2,9	110322
Гуляш	80	10,8	10,3	3,1	145,9	0,0	1,1	7,2	0,3	11,0	106,6	14,8	1,6	0,1	4,2	120507
Каша перловая расыпчатая	150	5,9	7,9	40,6	257,2	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	54-5Г2020
Напиток смородина	200	0,1	0,0	33,5	132,0	0,0	9,6	0,0	0,1	5,8	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229 160207
Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
йогурт фруктовый	100	4,1	1,5	5,9	57,0	0,0	0,6	10,0	0,0	124,0	95,0	15,0	0,1	0,2	9,0	
<b>Итого обед:</b>		<b>28,1</b>	<b>32,3</b>	<b>129,6</b>	<b>919,2</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>36,7</b>	<b>4,7</b>	<b>352,9</b>	<b>524,3</b>	<b>173,5</b>	<b>7,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,7</b>	<b>66,4</b>	<b>176,6</b>	<b>1496,0</b>	<b>0,4</b>	<b>29,6</b>	<b>106,2</b>	<b>6,4</b>	<b>427,4</b>	<b>772</b>	<b>204</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>	<b>33,9</b>	

День 7 (вторник)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ тех.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
1 Голубцы ленивые	250	16,6	19,9	26,0	348,0	0,1	49,6	5,0	4,5	339,2	218,0	62,0	3,2	0,2	10,8	120542						
2 Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105 160105-2						
3 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102						
4 Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112						
<b>Итого завтрак</b>		<b>18,2</b>	<b>28,8</b>	<b>52,1</b>	<b>535</b>	<b>0,1</b>	<b>49,6</b>	<b>30</b>	<b>4,9</b>	<b>9,8</b>	<b>242,5</b>	<b>64,6</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>							

обед

1 Салат Мозаика	100	2,9	7,4	10,1	118,9	0,1	7,0	0,0	2,9	37,0	68,5	25,2	0,9	0,1	6,3	100515-1
2 Суп картофельный с горохом	240	5,2	5,4	18,8	144,6	0,2	6,2	0,0	2,4	37,5	102,5	36,7	1,9	0,1	4,1	110307-1
3 Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,5	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601
4 Плов из отварной говядины	150	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,12	271,3	0,72	18	192	44	2,2	0,12	16,3	54-11м- 2020
5 Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
6 Булочка "Любимая"	50	4,6	2,9	25,4	145,8	0,1	0,1	6,9	0,6	29,5	52,7	8,1	0,5	0,1	3,1	190107
<b>Итого обед:</b>		<b>30,1</b>	<b>31,7</b>	<b>110,5</b>	<b>856,6</b>	<b>1,1</b>	<b>13,42</b>	<b>278,2</b>	<b>7,02</b>	<b>175,4</b>	<b>477,7</b>	<b>120,9</b>	<b>6,3</b>	<b>0,42</b>	<b>31,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,3</b>	<b>60,5</b>	<b>162,6</b>	<b>1395,6</b>	<b>1,2</b>	<b>63,02</b>	<b>308,2</b>	<b>11,92</b>	<b>185,2</b>	<b>720,2</b>	<b>185,5</b>	<b>9,7</b>	<b>0,62</b>	<b>43,5</b>	



День 8 (среда)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества										№ тех.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
1 Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	175,1	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101
2 Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	182,4	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	5,3	120507
3 Чай с молоком с сахаром	200	4,8	5,1	71,5	351,4	0,0	1,0	24,0	0,0	209,4	168,7	22,4	0,4	0,2	14,4	160108
4 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
5 Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112
<b>Итого завтрак</b>		<b>23,8</b>	<b>32,8</b>	<b>112,2</b>	<b>836,1</b>	<b>0,3</b>	<b>18</b>	<b>83,3</b>	<b>1,0</b>	<b>292,1</b>	<b>436,9</b>	<b>83,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>31,2</b>	

обед

1 Сельдь с гарниром	100	4,0	5,8	13,9	123,8	0,1	8,5	2,0	2,0	30,5	117,0	24,2	1,0	0,1	9,3	100612
2 Борщ "Сибирский"	200	8,3	7,0	12,2	134,7	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	27,9	1,7	0,1	6,5	110103
3 Тефтели с рисом	100	12,8	9,8	15,2	197,5	0,1	0,0	0,0	0,4	9,3	140,0	21,6	1,8	0,1	4,5	120521
4 Капуста тушеная	180	3,8	7,4	13,4	138,2	0,1	58,0	0,0	3,5	350,2	77,0	39,6	1,4	0,1	6,7	130201
5 Напиток из плодов сухих (яюм)	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	0,0	160242
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7 Хлеб ржанопшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
8 Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104
<b>Итого обед:</b>		<b>32,5</b>	<b>31,4</b>	<b>115,3</b>	<b>867,2</b>	<b>0,4</b>	<b>86,6</b>	<b>8,1</b>	<b>8,9</b>	<b>612,3</b>	<b>547,6</b>	<b>147,5</b>	<b>11,2</b>	<b>0,5</b>	<b>30,8</b>	
<b>Итого день</b>		<b>56,3</b>	<b>64,2</b>	<b>227,5</b>	<b>1703,3</b>	<b>0,7</b>	<b>104,6</b>	<b>77,4</b>	<b>9,9</b>	<b>904,4</b>	<b>984,5</b>	<b>230,6</b>	<b>152</b>	<b>1,0</b>	<b>62,0</b>	

День 9 (четверг)

завтрак

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ тех.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	
Каша манная молочная	200	6,6	7,7	30,2	217,1	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4	0,2	12,1	120205				
Какао на молоке	200	3,7	3,5	20,6	129,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101				
Сыр порцирами	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102				
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102				
<b>Итого завтрак</b>		<b>20,5</b>	<b>21,2</b>	<b>85,7</b>	<b>618,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>106,4</b>	<b>1,3</b>	<b>353,1</b>	<b>420,4</b>	<b>69,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>22,9</b>					
Уха ростовская	250	7,0	5,6	14,2	135,4	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	46,8	110316				
Говядина тушеная с картофелем	250	15,4	19,0	24,2	326,2	0,2	16,8	0,0	4,3	36,6	206,6	49,0	3,1	0,2	11,6	120511				
Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	36,4	144,3	0,0	0,6	0,0	0,2	8,8	9,7	2,2	0,1	0,0	0,0	160228				
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102				
Хлеб ржанопшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103				
Булочка с изюмом	50	4,0	3,2	22,8	136,3	0,1	0,1	9,4	0,5	24,6	46,2	7,0	0,5	0,1	2,7	190104				
<b>Итого обед</b>		<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>95,2</b>	<b>694,4</b>	<b>0,3</b>	<b>32,7</b>	<b>3,1</b>	<b>7,8</b>	<b>230,9</b>	<b>500,4</b>	<b>92,3</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>60,4</b>					
<b>Итого день</b>		<b>45,4</b>	<b>46,3</b>	<b>178,9</b>	<b>1312,5</b>	<b>0,5</b>	<b>34,2</b>	<b>109,5</b>	<b>9,1</b>	<b>584</b>	<b>920,8</b>	<b>161,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,8</b>	<b>83,3</b>					



День 10 (пятница)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ тех.карты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1 Омлет	Г 200	Г 20,9	Г 22,5	Г 3,9	ккал 301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,4	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301				
2 Фиточай (см. приложение №2)	Г 200	Г 0,0	Г 0,0	Г 16,0	ккал 63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107				
3 Масло коровье сладкосливочное несоленое	Г 10	Г 0,1	Г 8,3	Г 0,1	ккал 74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112				
4 Хлеб из муки пшеничной	Г 20	Г 1,5	Г 0,6	Г 10,3	ккал 52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102				
5 Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	Г 200	Г 2,0	Г 0,2	Г 20,2	ккал 92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223				
<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,5</b>	<b>31,6</b>	<b>50,5</b>	<b>584,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>51,2</b>	<b>1,5</b>	<b>177,8</b>	<b>376,4</b>	<b>37,1</b>	<b>6,8</b>	<b>0,7</b>	<b>36,7</b>					

обед

1 Салат из отварной свеклы с чесноком	Г 60	Г 1,6	Г 4,3	Г 5,2	ккал 62,8	0,0	5,7	0,0	1,9	23,2	25,2	12,6	0,8	0,0	4,0	100406
2 Суп с рисом и говядиной	Г 200	Г 4,4	Г 6,8	Г 12,1	ккал 125,9	0,0	6,5	0,0	2,0	17,7	68,7	19,6	0,9	0,1	2,8	110301
3 Пшеницель рубленый (говядина)	Г 100	Г 14,9	Г 14,9	Г 12,9	ккал 245,1	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	4,9	120525
4 Рагу из овощей	Г 180	Г 3,1	Г 9,3	Г 21,1	ккал 179,8	0,1	13,9	0,0	4,2	32,8	85,2	39,2	1,3	0,1	6,7	130203
5 Напиток яблочный	Г 200	Г 0,1	Г 0,1	Г 21,4	ккал 86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217 160230
6 Хлеб из муки пшеничной	Г 40	Г 3,0	Г 1,2	Г 20,6	ккал 104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7 Хлеб ржано-пшеничный	Г 20	Г 1,1	Г 0,2	Г 9,9	ккал 46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
<b>Итого обед</b>		<b>28,2</b>	<b>36,8</b>	<b>103,2</b>	<b>851,2</b>	<b>0,2</b>	<b>26,7</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>149,9</b>	<b>417,2</b>	<b>101,7</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>	<b>20,7</b>	
<b>Итого день</b>		<b>52,7</b>	<b>68,4</b>	<b>153,7</b>	<b>1435,6</b>	<b>0,3</b>	<b>27,5</b>	<b>51,2</b>	<b>12,5</b>	<b>327,7</b>	<b>753,6</b>	<b>138,8</b>	<b>13,5</b>	<b>1,0</b>	<b>57,4</b>	