день 1

№ 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
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 асортименте (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			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
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	Кцрица 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			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

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			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 асортименте (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	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 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			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
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 асортименте (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			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
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	Каша 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 асортименте (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	Гуляш	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			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
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	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
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 пшеничнийй	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 Строгановски	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	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	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			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
этикетка	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11													
75	2 блюдо	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 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
		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 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
		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			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
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	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
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:	**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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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 блюдо	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 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:	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 асортименте (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 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
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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в асортименте (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	Каша 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 асортименте (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
		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			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
336	2 блюдо	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 блюдо	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 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
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 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
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	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	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 асортименте (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
		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**	**1112,529**	**0,0164**	**0,01012**	**3,047**

день 15

№ 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
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 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

		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 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
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	Каша 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 асортименте (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
		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***	***776,9426***	***0,0092***	***0,03945***	***6,711***

день 17

№ 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
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	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
		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		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
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	304,0185	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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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

				Пищевые вещества, г			ческая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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 асортименте (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 бдюдо	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
		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**