

1 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Бутерброд с сыром	15/18	6,26	6,77	11,25	305,45	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	36,63	4,95	0,35
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	3,93	5,27	23,10	162,75	0,09	0,84	0,94	0,00	174,25	171,00	34,91	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
694	Кондитеркое изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,00	8,91	16,30	1,63
	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	67,50	90,80	0,37
Итого:			21,89	21,80	90,90	810,20	0,33	1,94	1,01	0,06	377,55	306,90	167,38	4,61

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
40	Салат витаминный	100	1,20	3,30	11,70	82,00	0,03	39,70	0,90	0,10	51,50	34,80	17,60	1,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	17,84	133,60	0,15	9,60	0,02	0,08	22,56	51,96	27,76	1,59
498	Котлета из птицы	60	13,26	11,76	6,00	185,40	0,07	0,24	0,00	0,00	14,68	117,14	16,32	1,42
520	Картофельное пюре	150	5,40	12,90	24,30	189,00	0,11	3,14	0,03	0,15	55,08	82,01	23,34	0,74
	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	142,00	0,01	3,20	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитеркое изделие собственного производства	50	7,20	16,30	30,70	197,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			38,39	49,80	136,44	1041,40	0,70	55,88	0,95	0,35	253,10	545,07	152,52	10,86
Всего:			60,29	71,59	227,35	1851,60	1,03	57,81	1,96	0,41	630,66	851,97	319,90	15,47

2 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3,60	6,30	5,85	96,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,31	7,01	6,26	1,28
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	3,63	8,87	22,85	191,25	0,06	2,99	61,58	0,30	165,09	202,33	25,85	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого:			9,93	15,63	55,96	410,25	0,10	3,01	61,58	0,32	191,31	233,79	53,41	3,77

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
41	Салат из моркови	100	1,32	0,10	11,62	52,30	0,04	11,61	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/1	4,67	5,53	12,33	115,20	0,01	12,07	1,40	0,14	20,03	25,73	15,27	0,71
437	Гуляш	40/60	13,90	6,50	4,00	211,00	0,08	0,62	0,00	0,28	19,72	164,92	35,18	3,68
332	Макаронны отварные	150	9,45	11,70	42,60	244,50	0,09	0,00	0,00	3,15	11,18	106,20	8,40	1,92
634	Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	0,01	1,00	0,00	0,00	3,90	11,00	2,00	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	0,00	16,69	0,00	0,00	16,48	0,00	0,00	0,21
Итого:			34,89	24,81	142,16	937,00	0,29	41,98	1,40	3,71	98,47	342,55	106,11	9,74
Всего:			44,83	40,44	198,11	1347,25	0,39	44,99	62,98	4,03	289,78	576,34	159,52	13,51

3 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	123,00	0,05	0,10	20,00	0,00	10,90	29,40	11,30	0,87
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,69	3,38	24,45	156,83	0,03	0,00	0,03	0,00	4,14	61,88	20,27	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
701	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	8,70	16,20	137,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,00	8,91	16,30	1,63
	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	26,40	116,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
Итого:			18,00	17,14	79,60	597,83	0,25	1,70	20,03	0,34	66,23	133,04	79,77	4,83

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Салат "Радуга"(консервир. фасоль, кукуруза, горошек, огурец свеж.)	100	7,00	5,50	1,00	116,00	0,10	11,00	0,00	0,00	53,40	94,20	43,90	1,80
134	Суп крестьянский с крупой и зеленью	200/1	3,60	4,47	28,00	120,00	0,03	13,96	0,02	0,17	12,00	28,50	19,96	0,80
439	Печень, тушеная в соусе	40/40	20,56	11,60	3,60	203,20	0,05	0,53	0,00	0,23	8,52	120,16	14,23	1,76
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,84	8,82	28,47	202,00	0,06	0,00	0,00	6,70	12,37	9,20	84,02	2,81
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,55	7,40	28,05	194,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			46,00	38,76	142,02	1071,60	0,58	27,09	0,02	7,45	201,92	519,09	236,95	13,14
Всего:			64,00	55,90	221,63	1669,43	0,83	28,79	20,05	7,79	268,16	652,13	316,72	17,98

4 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с вареным сгущ.молоком	10/18	1,70	2,80	19,70	123,00	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	36,63	4,95	0,35
355	Вареники ленивые с маслом сливочным	70/5	14,70	12,95	19,53	358,00	0,34	0,02	0,03	0,00	104,95	136,76	14,43	0,42
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого:			18,05	16,27	63,68	588,40	0,40	4,20	0,07	0,08	207,93	192,20	35,42	2,15

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие в ассортименте(помидор, огурец)	50/50	1,05	0,00	3,72	60,00	0,04	11,61	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
132	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/10/1	2,83	5,53	16,08	114,67	0,01	10,71	0,07	0,07	8,10	29,97	16,29	0,60
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	10,50	3,75	2,31	125,60	0,06	0,00	0,00	0,80	26,40	0,50	103,80	0,30
511	Рис отварной	100	2,40	6,00	23,80	201,00	0,00	0,03	0,50	0,20	3,68	55,00	18,02	0,37
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,01	3,20	0,00	0,40	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,55	7,40	28,05	207,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			24,29	23,66	119,66	913,67	0,46	25,55	0,57	1,61	157,06	344,82	220,01	8,01
Всего:			42,34	39,93	183,35	1502,07	0,85	29,75	0,64	1,69	364,99	537,02	255,43	10,16

5 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3,60	6,30	5,85	96,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,31	7,01	6,26	1,28
304	Каша молочная Боярская со сливочным маслом	150/5	7,20	12,00	70,80	213,00	0,04	0,00	0,04	0,00	5,18	77,38	25,38	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого:			13,50	18,76	103,90	432,00	0,08	0,02	0,04	0,02	31,40	108,84	52,94	3,59

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	35,00	0,90	0,10	51,50	34,80	17,60	1,00
139	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	0,15	9,60	0,02	0,08	22,56	51,96	27,76	1,59
454	Котлета мясная по - хлыновски	60	11,70	20,04	6,12	185,40	0,05	0,60	0,00	0,22	11,83	98,95	21,11	2,21
332	Макароны отварные	150	9,45	11,70	42,60	244,50	0,09	0,00	0,00	3,15	11,18	106,20	8,40	1,92
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	0,40	0,00	30,60	118,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	0,57	0,00	16,10	75,00	0,00	25,04	0,02	0,54	24,72	0,00	0,00	0,32
Итого:			32,33	42,30	143,66	956,90	0,37	85,24	0,94	4,11	143,85	326,44	106,73	9,57
Всего:			45,84	61,05	247,57	1388,90	0,45	85,26	0,98	4,13	175,25	435,28	159,67	13,16

6 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Бутерброд с маслом сливочным	10/18	5,20	7,50	7,30	164,60	0,05	0,15	0,05	0,07	102,30	45,78	6,19	0,44
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70/3	4,853333	7	6,8	153,62667	0,04667	0,14	0,0467	0,065333	95,48	42,7271	5,777333	0,4107
685	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Чай с вареньем	200/20	0,30	0,00	21,30	82,00	0,00	0,02	0,00	0,00	81,79	224,10	36,18	3,68
Итого:			12,86	14,96	47,65	465,23	0,13	0,31	0,10	0,14	291,19	335,46	68,57	6,11

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
37	Салат из сырых овощей (капуста б/к, морковь, помидоры св., огурцы св.)	100	1,50	4,10	4,20	61,00	0,04	15,70	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
137	Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	200/20/1	1,60	1,92	11,84	88,00	0,05	14,16	0,02	0,14	15,94	61,46	27,00	1,54
505	Кнели из кур	60	13,68	7,98	4,02	142,80	0,07	0,80	0,00	0,00	10,14	85,44	10,98	0,74
520	Картофельное пюре	150	5,40	12,90	24,30	189,00	0,11	3,14	0,03	0,15	55,08	82,01	23,34	0,74
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,01	3,20	0,00	0,40	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	6,00	13,58	25,58	249,16	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			32,13	41,46	116,64	938,36	0,60	37,00	0,05	0,83	200,05	488,26	143,22	9,75
Всего:			44,99	56,41	164,30	1403,59	0,73	37,31	0,14	0,96	491,24	823,72	211,79	15,87

7 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	36,63	4,95	0,35
3	Бутерброд с сыром	15/18	6,26	6,77	11,25	305,45	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	36,63	4,95	0,35
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	4,61	8,61	20,30	182,96	0,00	0,91	0,00	0,00	96,23	139,82	39,66	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
694	Какао с молоком сгущённым	200	4,70	5,00	31,80	187,00	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	67,50	90,80	0,37
Итого:			18,08	20,84	75,60	740,41	0,10	2,01	0,07	0,06	280,53	266,81	155,83	3,22

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
40	Салат из моркови с яблоком	100	1,32	0,10	11,62	52,30	0,04	11,61	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	200/10/1	3,28	4,40	4,16	96,80	0,02	24,76	1,68	0,17	26,08	242,78	16,80	0,58
442	Мясо в кисло - сладком соусе	40/40	12,32	4,64	7,92	124,00	0,06	0,52	0,00	0,32	8,52	120,16	14,22	1,76
511	Рис отварной	100	2,40	6,00	23,80	201,00	0,00	0,03	0,50	0,20	3,68	55,00	18,02	0,37
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	0,57	0,00	16,10	75,00	0,00	25,04	0,02	0,54	24,72	0,00	0,00	0,32
Итого:			24,35	16,12	116,50	785,50	0,17	63,56	2,20	1,71	110,73	462,65	105,78	6,39
Всего:			42,42	36,95	192,10	1525,91	0,27	65,57	2,27	1,77	391,26	729,46	261,61	9,60

8 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	20/18	4,80	8,40	7,80	128,00	0,01	0,00	0,00	0,02	17,75	9,34	8,35	1,71
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	3,93	5,27	23,10	162,75	0,09	0,84	0,94	0,00	174,25	171,00	34,91	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Шоколад	20	5,25	0,00	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	89,00	13,00	1,30
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого:			16,68	14,13	118,15	473,75	0,13	0,86	0,94	0,02	235,91	293,80	77,56	5,48

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	100	1,86	8,26	8,26	87,00	0,04	14,50	0,00	0,12	45,30	176,00	47,35	1,27
87	Суп рыбный с зеленью	200/20/1	7,33	6,72	11,46	133,80	0,06	13,96	0,02	0,32	20,80	28,67	54,56	1,04
462	Тефтели с соусом	60/30	12,42	14,76	11,79	231,30	0,05	0,59	0,00	0,22	11,83	98,95	21,11	2,21
332	Макароны отварные	150	9,45	11,70	42,60	244,50	0,09	0,00	0,00	3,15	11,18	106,20	8,40	1,92
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	9,76	2,72	2,72	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,55	7,40	28,05	194,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			39,14	50,10	147,27	1097,00	0,58	189,05	0,02	4,17	193,93	669,57	197,50	12,57
Всего:			55,82	64,22	265,42	1570,75	0,71	189,91	0,95	4,19	429,84	963,37	275,06	18,05

9 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00	0,05	0,10	20,00	0,00	10,90	29,40	11,30	0,87
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	3,63	8,87	22,85	191,25	0,06	2,99	61,58	0,30	165,09	202,33	25,85	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого:			7,63	12,43	71,31	434,25	0,15	7,15	81,58	0,30	202,77	261,72	63,17	3,73

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Салат "Радуга"(консервир. фасоль, кукуруза, горошек, огурец свеж.)	100	7,00	5,50	1,00	116,00	0,10	11,00	0,00	0,00	53,40	94,20	43,90	1,80
110	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	3,60	16,08	108,00	0,02	12,86	0,09	0,08	9,72	35,96	19,55	0,72
498	Котлета из птицы	60	13,26	11,76	6,00	185,40	0,07	0,24	0,00	0,00	14,68	117,14	16,32	1,42
520	Картофельное пюре	150	5,40	12,90	24,30	189,00	0,11	3,14	0,03	0,15	55,08	82,01	23,34	0,74
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	26,40	116,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	0,57	0,00	16,10	75,00	0,00	25,04	0,02	0,54	24,72	0,00	0,00	0,32
Итого:			32,68	34,74	111,38	901,80	0,34	53,87	0,14	1,13	195,73	373,83	145,45	7,72
Всего:			40,32	47,16	182,69	1336,05	0,49	61,02	81,71	1,43	398,51	635,56	208,62	11,45

10 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,05	0,10	20,00	0,00	10,90	29,40	11,30	0,87
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,69	3,38	24,45	156,83	0,03	0,00	0,03	0,00	4,14	61,88	20,27	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
685	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,75	0,00	40,00	89,10	0,14	0,00	0,00	0,00	19,00	8,91	16,30	1,63
	Чай с вареньем	200/20	0,30	0,00	21,30	82,00	0,00	0,02	0,00	0,00	81,79	224,10	36,18	3,68
Итого:			18,35	8,44	98,30	455,93	0,25	0,12	20,03	0,00	127,45	347,14	104,47	8,17

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,85	5,13	8,26	87,00	0,04	26,25	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
148	Суп - лапша домашняя с зеленью	200/1	2,24	4,64	11,12	96,00	0,03	13,96	0,02	0,17	12,00	28,50	19,96	0,80
492	Плов	40/150	20,52	11,21	43,13	398,00	0,05	0,00	0,80	0,64	16,31	139,28	39,85	1,98
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	2,35	0,55	14,25	74,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			31,41	22,51	129,66	891,40	0,45	41,81	0,82	1,29	153,54	434,99	149,05	9,38
Всего:			49,76	30,94	227,97	1347,33	0,71	41,93	20,85	1,29	281,00	782,14	253,52	17,56

11 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с вареным сгущ.молоком	10/18	1,70	2,80	19,70	123,00	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	36,63	4,95	0,35
362	Пудинг из творога с ягодным соусом	70/10	8,40	10,60	22,10	247,00	0,47	0,03	0,04	0,00	146,93	191,47	20,20	0,59
	Кондитеркое изделие промышленного производства	20	4,75	0,00	40,00	89,10	0,14	0,00	0,00	0,00	19,00	8,91	16,30	1,63
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого:			15,05	13,40	96,80	517,10	0,65	0,17	0,08	0,06	249,10	238,61	42,33	2,78

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,40	4,10	3,30	57,00	0,03	16,30	0,00	0,40	46,70	33,90	16,40	1,00
111	Борщ сибирский с фасолью, сметаной, зеленью	200/10/1	3,32	5,04	13,07	110,88	0,02	14,48	1,68	0,17	24,04	30,87	18,32	0,85
488	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	60/30	11,76	4,44	0,36	90,00	0,07	0,80	0,00	0,00	10,14	85,44	10,98	0,74
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,84	8,82	28,47	202,00	0,06	0,00	0,00	6,70	12,37	9,20	84,02	2,81
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,01	3,20	0,00	0,40	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	0,57	0,00	16,10	75,00	0,00	25,04	0,02	0,54	24,72	0,00	0,00	0,32
Итого:			27,84	23,38	108,01	743,28	0,23	59,82	1,70	8,23	149,75	196,08	164,72	8,58
Всего:			42,89	36,78	204,81	1260,38	0,88	59,99	1,78	8,29	398,85	434,69	207,05	11,36

12 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром	15/18	6,26	6,77	11,25	305,45	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	36,63	4,95	0,35
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	4,61	8,61	20,30	182,96	0,00	0,91	0,00	0,00	96,23	139,82	39,66	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого:			13,68	15,84	59,00	613,41	0,07	5,09	0,04	0,06	204,89	206,45	70,63	3,43

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
37	Салат из сырых овощей (капуста б/к, морковь, помидоры св., огурцы св.)	100	1,50	4,10	4,20	61,00	0,04	15,70	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	17,84	133,60	0,15	9,60	0,02	0,08	22,56	51,96	27,76	1,59
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	10,50	3,75	2,31	125,60	0,06	0,00	0,00	0,80	26,40	0,50	103,80	0,30
511	Рис отварной	100	2,40	6,00	23,80	201,00	0,00	0,03	0,50	0,20	3,68	55,00	18,02	0,37
	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	142,00	0,01	3,20	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	6,00	13,58	25,58	249,16	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			31,73	32,97	119,63	1024,76	0,59	28,53	0,52	1,22	171,52	366,81	231,48	9,00
Всего:			45,41	48,80	178,63	1638,17	0,66	33,62	0,56	1,28	376,41	573,26	302,11	12,43

13 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Бутерброд с маслом сливочным	10/18	5,20	7,50	7,30	164,60	0,05	0,15	0,05	0,07	102,30	45,78	6,19	0,44
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70/5	6,45	9,97	5,50	138,60	0,04	2,89	115,27	0,00	52,00	91,47	13,09	1,03
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,70	5,00	31,80	187,00	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	67,50	90,80	0,37
Итого:			18,86	22,93	56,85	555,20	0,15	4,02	115,35	0,07	256,72	227,60	130,50	3,42

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
41	Салат из моркови	100	1,32	0,10	11,62	52,30	0,04	11,61	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
143	Суп картофельный с макаронными изделиями, с зеленью	200/1	3,60	4,47	28,00	120,00	0,03	13,96	0,02	0,17	12,00	28,50	19,96	0,80
298	Голубцы ленивые	60/30	7,06	4,52	10,13	110,00	0,05	1,88	0,24	0,00	12,29	119,44	14,19	1,06
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,84	8,82	28,47	202,00	0,06	0,00	0,00	6,70	12,37	9,20	84,02	2,81
705	Напиток из шиповника	200	1,20	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	0,57	0,00	16,10	75,00	0,00	25,04	0,02	0,54	24,72	0,00	0,00	0,32
Итого:			24,45	18,88	147,22	795,70	0,23	54,09	0,28	7,89	109,11	201,85	174,91	8,34
Всего:			43,30	41,81	204,08	1350,90	0,39	58,11	115,63	7,96	365,84	429,45	305,42	11,76

14 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	15/18	4,80	8,40	7,80	128,00	0,01	0,00	0,00	0,02	17,75	9,34	8,35	1,71
304	Каша молочная Боярская со сливочным маслом	150/5	7,20	12,00	70,80	213,00	0,04	0,00	0,04	0,00	5,18	77,38	25,38	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
685	Шоколад	20	5,25	0,00	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого:			19,95	20,86	165,85	524,00	0,08	0,02	0,04	0,02	66,84	200,17	68,03	5,31

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,85	5,13	8,26	87,00	0,04	26,25	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
87	Суп рыбный с зеленью	200/20/1	7,33	6,72	11,46	133,80	0,06	13,96	0,02	0,32	20,80	28,67	54,56	1,04
451	Котлета рубленая мясная	60	11,70	20,04	6,12	185,40	0,05	0,60	0,00	0,22	11,83	98,95	21,11	2,21
332	Макароны отварные	150	9,45	11,70	42,60	244,50	0,09	0,00	0,00	3,15	11,18	106,20	8,40	1,92
634	Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	0,01	1,00	0,00	0,00	3,90	11,00	2,00	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	2,35	0,55	14,25	74,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			37,13	45,12	139,60	977,10	0,58	41,81	0,02	3,83	152,37	502,03	163,83	11,64
Всего:			57,08	65,97	305,45	1501,10	0,66	41,83	0,05	3,85	219,21	702,20	231,86	16,96

15 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,05	0,10	20,00	0,00	10,90	29,40	11,30	0,87
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	3,63	8,87	22,85	191,25	0,06	2,99	61,58	0,30	165,09	202,33	25,85	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого:			13,73	17,53	64,11	471,25	0,15	7,15	81,58	0,30	202,77	261,72	63,17	3,73

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
40	Салат из моркови с яблоком	100	1,70	3,00	17,60	68,00	0,04	14,50	0,00	0,12	45,30	176,00	47,35	1,27
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	200/10/1	3,28	4,40	4,16	96,80	0,02	24,76	1,68	0,17	26,08	242,78	16,80	0,58
436	Жаркое по - домашнему	150	22,25	12,00	24,25	302,50	0,06	14,08	0,24	4,26	23,98	139,84	44,50	3,34
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	0,57	0,00	16,10	75,00	0,00	25,04	0,02	0,54	24,72	0,00	0,00	0,32
Итого:			32,25	20,38	115,01	778,70	0,17	79,98	1,94	5,45	158,21	603,15	150,99	8,24
Всего:			45,99	37,90	179,12	1249,95	0,31	87,13	83,52	5,75	360,99	864,88	214,16	11,97

16 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/18	5,20	7,50	7,30	164,60	0,05	0,15	0,05	0,07	102,3	45,779	6,19	0,44
302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	150/5	3,32	3,18	21,40	127,78	0,04	0,00	0,04	0,00	5,52	82,50	27,03	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого:			11,32	11,14	56,15	417,38	0,12	4,21	0,09	0,07	134,60	158,28	59,24	3,15

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22	Салат из свежих помидоров со сладким перцем и луком	100	1,00	7,10	4,20	86,00	0,03	45,80	0,00	0,40	46,70	33,90	16,40	1,00
132	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/10/1	2,83	5,53	16,08	114,67	0,01	10,71	0,07	0,07	8,10	29,97	16,29	0,60
394	Тефтели рыбные с соусом	60/30	11,76	4,08	5,16	96,00	0,06	0,00	0,00	0,80	26,40	0,50	103,80	0,30
520	Картофельное пюре	150	5,40	12,90	24,30	222,05	0,11	3,14	0,03	0,15	55,08	82,01	23,34	0,74
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	0,40	0,00	30,60	118,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,55	7,40	28,05	194,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			28,80	37,99	129,89	943,12	0,54	74,65	0,10	1,44	235,84	403,40	224,19	8,42
Всего:			40,12	49,13	186,05	1360,50	0,66	78,86	0,19	1,51	370,45	561,68	283,44	11,57

17 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00	0,05	0,10	20,00	0,00	10,90	29,40	11,30	0,87
362	Пудинг из творога со сгущённым молоком	70/10	17,10	12,20	35,85	276,80	0,47	0,03	0,04	0,00	146,93	191,47	20,20	0,59
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,75	0,00	40,00	89,10	0,14	0,00	0,00	0,00	19,00	8,91	16,30	1,63
685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	24,10	95,00	0,01	0,06	0,00	0,00	2,29	1,61	7,48	0,33
Итого:			23,45	15,30	120,95	578,90	0,67	0,19	20,04	0,00	179,12	231,39	55,28	3,42

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	35,00	0,90	0,10	51,50	34,80	17,60	1,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	17,84	133,60	0,15	9,60	0,02	0,08	22,56	51,96	27,76	1,59
423	Бефстроганов	40/40	13,92	10,40	11,52	238,40	0,06	0,52	0,00	0,36	8,52	120,16	14,22	1,76
332	Макароны отварные	150	9,45	11,70	42,60	244,50	0,09	0,00	0,00	3,15	11,18	106,20	8,40	1,92
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,01	3,20	0,00	0,40	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Фрукт свежий	не менее 100	0,57	0,00	16,10	75,00	0,00	25,04	0,02	0,54	24,72	0,00	0,00	0,32
Итого:			35,37	32,74	143,66	987,90	0,39	73,36	0,94	4,65	150,26	349,79	102,98	9,45
Всего:			58,82	48,04	264,61	1566,80	1,06	73,55	20,98	4,65	329,38	581,18	158,26	12,87

18 день

Завтрак

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,05	0,10	20,00	0,00	10,90	29,40	11,30	0,87
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	150/5	6,60	7,23	23,84	184,50	0,05	0,00	0,00	5,03	9,28	6,90	63,02	2,11
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
685	Чай с вареньем	200/20	0,30	0,00	21,30	82,00	0,00	0,02	0,00	0,00	81,79	224,10	36,18	3,68
Итого:			14,50	12,29	57,69	394,50	0,13	0,12	20,00	5,03	113,59	283,26	130,92	8,24

обед

№ сбор/репц	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие в ассортименте(помидор, огурец, перец болгарский)	30/30/30	1,05	0,00	3,72	30,00	0,04	11,61	0,00	0,12	9,60	0,18	14,40	0,63
148	Суп - лапша домашняя с зеленью	200/1	2,24	4,64	11,12	96,00	0,03	13,96	0,02	0,17	12,00	28,50	19,96	0,80
492	Плов	40/150	15,39	15,01	34,39	397,10	0,05	0,00	0,80	0,64	16,31	139,28	39,85	1,98
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	26,40	116,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	10,00	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,02	0,00	0,00	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	6,00	13,58	25,58	249,16	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	222,50	32,50	3,25
Итого:			28,73	34,21	122,71	1000,66	0,45	27,17	0,82	1,29	153,54	434,99	149,05	9,38
Всего:			43,24	46,49	180,40	1395,16	0,58	27,29	20,82	6,31	267,14	718,25	279,97	17,62