

# 1 ДЕНЬ

	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ				%	
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			243,9	В1		С		В2		Са		Fe			
ЗАВТРАК	91	Каша пшеничная молочная	150/200	5,6	7,40	6,00	8	26,5	35,3			182,9	243,9	0,12	0,16	0	0	0,045	0,06	33	44	2,55	3,4
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Повидло	10 15					5	7,5	20	30												
					<b>9,20</b>	<b>12,45</b>	<b>8,98</b>	<b>12,07</b>	<b>56,55</b>	<b>77,92</b>	<b>344,30</b>	<b>471,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>125,00</b>	<b>167,40</b>	<b>2,74</b>	<b>3,65</b>	<b>25</b>
2 3-К	264	Сок фруктовый	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8		
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>	
ОБЕД	59	Салат из свеклы с зел. горошком	40/60	0,86	1,14	3,06	4,08	3,87	5,16	46,35	61,8	0,03	0,034	5,85	7,8	1,27	1,69	19,1	25,46	0,71	0,94		
	56	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,25	1,67	3,8	5,1	6,4	8,5	65	86,3	<b>0,03</b>	0,05	11	14,7	0,03	0,05	27	36	0,45	0,6		
	163	Плов из отварной говядины	150/180	18,2	21,9	12,5	15,6	25,3	30,3	313,8	326,5	0,07	0,09	0,96	1,2	0,08	0,1	17,1	21,4	2,48	3,1		
	114	Кисель из св. ягод	150/180	0,79	0,94	0	0	28,59	34,3	114	136,8	0	0	1,35	3,42	0	0	9	10,8	1,5	1,18		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
					<b>22,9</b>	<b>28,65</b>	<b>19,72</b>	<b>25,38</b>	<b>76,06</b>	<b>98,06</b>	<b>598,15</b>	<b>710,4</b>	<b>0,178</b>	<b>0,254</b>	<b>19,16</b>	<b>27,1</b>	<b>1,404</b>	<b>1,88</b>	<b>80,9</b>	<b>108,16</b>	<b>6,31</b>	<b>7,77</b>	<b>38</b>
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
		Конд. изделие	20/30	1,45	3,48	1,93	2,89	14,86	22,29	83	124	0,013	0,019	0	0	0,013	0,019	0,6	0,90	0,40	0,6		
				<b>5,65</b>	<b>9,08</b>	<b>6,73</b>	<b>9,29</b>	<b>21,91</b>	<b>31,69</b>	<b>171</b>	<b>241,3</b>	<b>0,073</b>	<b>0,099</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,213</b>	<b>0,319</b>	<b>189,6</b>	<b>252,9</b>	<b>0,56</b>	<b>0,81</b>	<b>13</b>	
УЖИН	77	Рагу из овощей	150/200	2,76	3,72	11,15	14,87	16,92	22,57	179,24	238,99	0,09	0,12	11,52	15,4	0,1	0,13	32,47	43,3	1,05	1,4		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16		
				<b>5,22</b>	<b>7</b>	<b>11,45</b>	<b>15,27</b>	<b>40,41</b>	<b>52,72</b>	<b>286,24</b>	<b>376,73</b>	<b>0,138</b>	<b>0,18</b>	<b>11,52</b>	<b>15,4</b>	<b>0,118</b>	<b>0,154</b>	<b>41,32</b>	<b>54,84</b>	<b>1,79</b>	<b>2,36</b>	<b>20</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>43,97</b>	<b>58,18</b>	<b>47,08</b>	<b>62,21</b>	<b>215,13</b>	<b>280,59</b>	<b>1 491,69</b>	<b>1 891,63</b>	<b>0,56</b>	<b>0,75</b>	<b>37,68</b>	<b>50,48</b>	<b>1,82</b>	<b>2,45</b>	<b>450,82</b>	<b>597,30</b>	<b>14,20</b>	<b>17,39</b>	<b>100</b>	



№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ		%			
			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				B1		C		B2		Ca	Fe				
ЗАВТРАК	98	Каша рисовая молочная	150/200	3,8	5,12	5,00	6,62	24,4	32,6	157,6	210,1	0,05	0,07	1,1	1,4	0,06	0,08	98,9	131,8	0,33	0,44	
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25	
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Сыр	10 15	2,30	3,5	2,9	4,4	0	0	36	54,6	0,003	0,005	0,06	0,09	0,03	0,045	70	105	0,008	0,01	
				<b>9,74</b>	<b>13,72</b>	<b>11,16</b>	<b>18,69</b>	<b>49,49</b>	<b>67,77</b>	<b>361,40</b>	<b>495,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>2,16</b>	<b>2,79</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>261,86</b>	<b>361,40</b>	<b>0,61</b>	<b>0,82</b>	<b>27</b>
2 3-К		Фрукт	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8	
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>
ОБЕД	9	салат из моркови с кукурузой	40/60	0,46	0,69	4	6	4,15	6,22	54,7	82	0,02	0,03	2,4	3,6	0,02	0,03	8,5	12,7	0,4	0,6	
	34	Свекольник со сметаной	150/200	1,15	1,54	3,8	5,07	6	8,4	65,5	83,3	<b>0,05</b>	0,07	7	9,33	0,04	0,05	13	17,3	0,9	1,2	
	134	Котлета рыбная	60/70	8,87	10,36	1,65	1,93	5,81	6,79	73,55	85,93	0,05	0,06	0,24	0,28	0,07	0,08	38	44	0,7	0,8	
	206	Картофельное пюре	100/120	2,1	2,5	4	4,8	15,5	18,6	107	128,4	0,09	0,1	3,6	4,32	0,09	0,1	26,6	32	0,6	0,8	
	242	Компот из яблок с лимоном	150/180	0,18	0,22	0,18	0,22	19	21	78	93,69	1,015	0,018	5,85	7,02	0	0	8,55	8,55	0,9	1,08	
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95	
					<b>14,56</b>	<b>18,31</b>	<b>13,99</b>	<b>18,62</b>	<b>62,36</b>	<b>80,81</b>	<b>437,75</b>	<b>572,32</b>	<b>1,273</b>	<b>0,358</b>	<b>19,09</b>	<b>24,6</b>	<b>0,244</b>	<b>0,3</b>	<b>103,4</b>	<b>129,05</b>	<b>4,67</b>	<b>6,43</b>
ПОЛДНИ	251	Кисломолочный продукт	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	6,2	8,2	84,3	112,5	0,06	0,08	1	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	
				<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>8,2</b>	<b>84,3</b>	<b>112,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>189</b>	<b>252</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>6</b>
УЖИН	117	Запеканка из творога	120/150	23,37	29,22	4,48	12,11	23,3	29,1	273,78	342,23	0,064	0,08	0,4	0,5	0,72	0,9	136	170	0,64	0,8	
		со сгущ. молоком	15/20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,2	11	49,2	65,6	0,009	0,012	0,15	0,2	0,05	0,07	46	61	0,03	0,04	
	261	Чай с молоком	150/200	0,78	0,05	0,9	0,12	9,8	13	51,4	67,2	0,008	0,01	0,35	0,46	0,06	0,08	33	44,1	0,15	0,2	
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8	
				<b>27,6</b>	<b>33,87</b>	<b>6,95</b>	<b>14,33</b>	<b>55,79</b>	<b>72,42</b>	<b>444,88</b>	<b>569,03</b>	<b>0,129</b>	<b>0,162</b>	<b>0,9</b>	<b>1,16</b>	<b>0,848</b>	<b>1,074</b>	<b>221,9</b>	<b>284,3</b>	<b>1,42</b>	<b>1,84</b>	<b>31</b>
	Итого за день		57,10	72,50	37,10	58,24	194,04	249,40	1 420,33	1 840,85	1,57	0,74	27,15	35,20	1,42	1,84	790,11	1 040,75	9,66	12,10	100	



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ				%	
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са			Fe		
ЗАВТРАК	44	Суп молочный с вермишелью	150/200	4,2	5,60	4,60	6,1	15	19,7	117	156,1	0,07	0,09	0,68	0,9	0,07	0,09	129,4	172,5	0,4	0,5		
	253	Кофе с молоком	150/180	2,1	2,5	2,4	2,9	14,77	17,7	89	106,8	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01		
		Сыр	10 15	2,30	3,5	2,9	4,4	0	0	36	54,6	0,003	0,005	0,06	0,09	0,03	0,045	70	105	0,08	0,12		
				<b>10,14</b>	<b>13,90</b>	<b>10,76</b>	<b>17,87</b>	<b>40,09</b>	<b>52,87</b>	<b>320,80</b>	<b>429,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>1,74</b>	<b>2,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>292,36</b>	<b>402,10</b>	<b>0,68</b>	<b>0,88</b>	<b>22</b>	
2 3-К		Фрукт	170/170	2,55	2,55	0,85	0,85	35,7	35,7	163,2	163,2	0,068	0,068	17,17	17,17	0,255	0,255	13,6	13,6	1,02	1,02		
				<b>2,55</b>	<b>2,55</b>	<b>0,85</b>	<b>0,85</b>	<b>35,7</b>	<b>35,7</b>	<b>163,2</b>	<b>163,2</b>	<b>0,068</b>	<b>0,068</b>	<b>17,17</b>	<b>17,17</b>	<b>0,255</b>	<b>0,255</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>8</b>	
ОБЕД	23	Салат картофельный с зел. горошком	40/60	1,2	1,8	4,5	6,8	4	6	63	94	0,04	0,06	6	9	0,04	0,06	9,2	13,7	0,4	0,57		
	37	Суп с клецками	150/200	2,2	3	2	2,63	10,1	13,5	67	89,6	<b>0,05</b>	0,07	2,6	2,1	0,05	0,07	8,63	6,9	0,45	0,4		
	181	Птица отварная	60/70	15,6	18,22	15,6	18,22	0,83	0,97	207,74	242,68	0,02	0,023	0,84	0,98	0,072	0,084	19,8	23,1	0,96	1,12		
	200	Капуста тушеная	100/120	2,6	3,12	3,2	3,84	13,4	19,2	87,1	104,5	0,05	0,06	40,8	40,8	0,05	0,06	57,4	69	0,9	1,1		
	114	Кисель из св. ягод	150/180	0,79	0,94	0	0	28,59	34,3	114	136,8	0	0	1,35	3,42	0	0	9	10,8	1,5	1,18		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
				<b>24,19</b>	<b>30,08</b>	<b>25,66</b>	<b>32,09</b>	<b>68,82</b>	<b>93,77</b>	<b>597,84</b>	<b>766,58</b>	<b>0,208</b>	<b>0,293</b>	<b>51,59</b>	<b>56,3</b>	<b>0,236</b>	<b>0,314</b>	<b>112,7</b>	<b>138</b>	<b>5,38</b>	<b>6,32</b>	<b>39</b>	
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
	500	Булочка Городская	50/60	4,45	5,38	3,15	3,78	25,4	30,48	148	177,6	0,56	0,67	0	0	0,5	0,6	91,05	109,26	4,51	5,41		
				<b>8,65</b>	<b>10,98</b>	<b>7,95</b>	<b>10,18</b>	<b>32,45</b>	<b>39,88</b>	<b>236</b>	<b>294,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,75</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>280,1</b>	<b>361,26</b>	<b>4,67</b>	<b>5,62</b>	<b>15</b>	
УЖИН	110	Омлет натуральный	80/100	7,16	8,95	11,1	13,8	1,9	2,37	136	170	0,05	0,06	0	0	0,3	0,4	43,2	54	1,68	2,1		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
	260	Чай с лимоном	150/180	0,09	0,05	0,07	0,006	0,01	10,32	46,2	61,6	0	0	2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27	0	
				<b>9,62</b>	<b>12,16</b>	<b>11,47</b>	<b>14,21</b>	<b>16,4</b>	<b>32,01</b>	<b>252,7</b>	<b>325,6</b>	<b>0,098</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>2,52</b>	<b>0,318</b>	<b>0,424</b>	<b>54,78</b>	<b>68,82</b>	<b>2,5</b>	<b>3,17</b>	<b>16</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>55,15</b>	<b>69,67</b>	<b>56,69</b>	<b>75,20</b>	<b>193,46</b>	<b>254,23</b>	<b>1 570,54</b>	<b>1 979,38</b>	<b>1,10</b>	<b>1,37</b>	<b>74,60</b>	<b>80,98</b>	<b>1,62</b>	<b>2,05</b>	<b>753,52</b>	<b>983,78</b>	<b>14,25</b>	<b>17,01</b>	<b>100</b>	



№ ре- ц.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ				%			
			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		B1	C	B2	Ca		Fe										
ЗАВТРАК	84	Каша сборная молочная	150/200	3,2	4,30	7,18	9,58	19,1	25,5	158,3	211	0,035	0,047	0,18	0,24	0,043	0,057	42,8	57	0,34	0,45			
	261	Чай с молоком	150/200	0,78	0,05	0,9	0,12	9,8	13	51,4	67,2	0,008	0,01	0,35	0,46	0,06	0,08	33	44,1	0,15	0,2			
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6													
		Повидло	10 15						5	7,5	20	30												
					<b>5,48</b>	<b>6,60</b>	<b>8,66</b>	<b>10,57</b>	<b>44,18</b>	<b>61,42</b>	<b>282,10</b>	<b>386,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,53</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>75,80</b>	<b>101,10</b>	<b>0,49</b>	<b>0,65</b>	<b>20</b>	
2 3-К				<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,2</b>	<b>94,9</b>	<b>113,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>20,3</b>	<b>24,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>			
		Фрукт	150/150	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,2</b>	<b>94,9</b>	<b>113,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>20,3</b>	<b>24,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>			
ОБЕД		Салат из морской капусты	40/60	0,6	0,85	2	3	3,8	5,7	30,1	45,2	0,004	0,006	0,76	1,1	0,004	0,006	12,6	19	0,48	0,72			
	42	Суп крестьянский со сметаной	150/200	1,38	1,85	4,64	6,19	9,25	12,34	84,35	112,5	<b>0,05</b>	0,07	7	9,33	0,04	0,05	13	17,3	0,9	1,2			
	334	Макаронник с мясом	150/180	22,2	26,64	11,4	13,68	57,6	69,12	451,5	649	0,46	0,55	29,1	34,9	1,76	2,1	29,72	35,6	6,65	8			
	638	Компот из изюма	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,42	0,03	0,036	3,2	3,84	0,08	0,18	79	94,7	2,27	2,72			
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95			
					<b>26,4</b>	<b>32,84</b>	<b>18,4</b>	<b>23,47</b>	<b>103,5</b>	<b>132,1</b>	<b>710,25</b>	<b>1008,1</b>	<b>0,592</b>	<b>0,742</b>	<b>40,06</b>	<b>49,17</b>	<b>1,908</b>	<b>2,376</b>	<b>143</b>	<b>181,1</b>	<b>11,47</b>	<b>14,6</b>	<b>52</b>	
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21			
				<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,05</b>	<b>9,4</b>	<b>88</b>	<b>117,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>189</b>	<b>252</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>6</b>		
УЖИН	43	Суп молочный геркулесовый	150/200	3,7	4,9	4,5	6,1	14	18,6	111,4	148,5	0,03	0,04	0,7	0,8	0,05	0,07	127,5	170	0,13	0,17			
	260	Чай с лимоном	150/180	0,09	0,05	0,07	0,006	0,01	10,32	46,2	61,6	0	0	2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27	0		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8			
					<b>6,16</b>	<b>8,11</b>	<b>4,87</b>	<b>6,506</b>	<b>28,5</b>	<b>48,24</b>	<b>228,1</b>	<b>304,1</b>	<b>0,078</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>3,32</b>	<b>0,068</b>	<b>0,094</b>	<b>139,1</b>	<b>184,82</b>	<b>0,95</b>	<b>1,24</b>	<b>16</b>	
	Итого за день			<b>42,74</b>	<b>53,75</b>	<b>36,73</b>	<b>46,95</b>	<b>205,86</b>	<b>278,32</b>	<b>1 403,35</b>	<b>1 930,12</b>	<b>0,79</b>	<b>1,01</b>	<b>49,39</b>	<b>60,69</b>	<b>2,32</b>	<b>2,96</b>	<b>567,20</b>	<b>743,41</b>	<b>13,30</b>	<b>16,97</b>	<b>100</b>		



№ реп.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ				%		
			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са		Fe				
ЗАВТРАК	86	Каша гречневая молочная	150/200	5,9	7,94	6,10	8,21	26,3	35,13	184,6	246,17	0,17	0,22	1,5	2	0,22	0,3	126,6	168,9	1,6	2,1		
	248	Какао с молоком	150/200	2,82	3,77	2,9	3,93	19,5	25,95	115,4	153,92	0,03	0,04	1	1,3	0,03	0,04	93,3	124,44	0,62	0,82		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01		
				<b>10,26</b>	<b>14,01</b>	<b>9,86</b>	<b>16,61</b>	<b>56,12</b>	<b>76,55</b>	<b>378,80</b>	<b>511,69</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>220,86</b>	<b>294,54</b>	<b>2,23</b>	<b>2,93</b>	<b>27</b>	
2 3-К		Компот консерв.	150/180	0,5	0,6	0	0	22,68	27,2	94,9	113,8	0,02	0,03	4	4,8	0,04	0,05	20,3	24,39	0,23	0,28		
				<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,2</b>	<b>94,9</b>	<b>113,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>20,3</b>	<b>24,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>6</b>	
ОБЕД		соленый огурец	40/60	0,15	0,22	0	0	0,58	0,74	2,8	4,2												
	38	Суп с макаронами	150/200	1,7	2,3	1,7	2,3	13	17,1	75	99,3	<b>0,08</b>	0,1	6	8	0,08	0,1	13,7	18,3	0,7	0,9		
	174	Тефтели "Ежики"	60/70	7,83	9,16	11,56	13,53	8,07	9,44	167,44	196,14	0,05	0,06	1,05	1,3	0,06	0,07	11	13,2	0,4	0,5		
	142	Свекла тушеная	100/150	1,9	2,85	3,3	4,65	10,3	15,45	79	118,5	0,02	0,03	1,2	1,8	0,04	0,06	37	55,5	1,2	1,8		
	638	Компот из кураги	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,4	0,03	0,036	3,2	3,84	0,08	0,09	79	94,8	2,27	2,72		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
					<b>13,8</b>	<b>18,03</b>	<b>16,92</b>	<b>21,08</b>	<b>64,75</b>	<b>87,63</b>	<b>468,54</b>	<b>619,54</b>	<b>0,228</b>	<b>0,306</b>	<b>11,45</b>	<b>14,9</b>	<b>0,284</b>	<b>0,36</b>	<b>149,4</b>	<b>196,3</b>	<b>5,74</b>	<b>7,87</b>	<b>32</b>
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
		Кондитерское изделие	20/30	1,45	3,48	1,93	2,89	14,86	22,29	83	124	0,013	0,019	0	0	0,013	0,019	0,6	0,90	0,40	0,6		
				<b>5,65</b>	<b>9,08</b>	<b>6,73</b>	<b>9,29</b>	<b>21,91</b>	<b>31,69</b>	<b>171</b>	<b>241,3</b>	<b>0,073</b>	<b>0,099</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,213</b>	<b>0,319</b>	<b>189,6</b>	<b>252,9</b>	<b>0,56</b>	<b>0,81</b>	<b>13</b>	
УЖИН		Сельдь соленая порционная	40/60	6,4	9,6	6,8	10,2	0,2	0,3	85,6	128,4	0,035	0,05	1,5	2,1	0,05	0,07	17	24	0,035	0,5		
	206	Картофельное пюре	100/150	2,1	3,2	4	6	15,5	23,3	107	160	0,09	0,13	3,6	5,4	0,09	0,13	26,6	40	0,6	1		
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
					<b>10,96</b>	<b>16,08</b>	<b>11,1</b>	<b>16,6</b>	<b>39,19</b>	<b>53,75</b>	<b>299,6</b>	<b>426,14</b>	<b>0,173</b>	<b>0,24</b>	<b>5,1</b>	<b>7,5</b>	<b>0,158</b>	<b>0,224</b>	<b>52,45</b>	<b>75,54</b>	<b>1,375</b>	<b>2,46</b>	<b>22</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>41,17</b>	<b>57,80</b>	<b>44,61</b>	<b>63,58</b>	<b>204,65</b>	<b>276,82</b>	<b>1 412,84</b>	<b>1 912,47</b>	<b>0,69</b>	<b>0,94</b>	<b>25,05</b>	<b>33,24</b>	<b>0,95</b>	<b>1,29</b>	<b>632,61</b>	<b>843,67</b>	<b>10,13</b>	<b>14,35</b>	<b>100</b>	



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ			%	
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				B1		C		B2		Ca		Fe		
ЗАВТРАК	88	Каша манная молочная	150/200	4,65	6,20	6,03	8,05	23,3	31,09	166,5	222	0,07	0,09	0,7	0,9	0,08	0,1	70,7	94,2	0,4	0,54	
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25	
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6											
		Повидло	10 15					5	7,5	20	30											
					<b>8,25</b>	<b>11,25</b>	<b>9,01</b>	<b>12,12</b>	<b>53,35</b>	<b>73,71</b>	<b>327,90</b>	<b>449,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>1,70</b>	<b>2,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>162,70</b>	<b>217,60</b>	<b>0,59</b>	<b>0,79</b>
2 3-К	264	Сок фруктовый	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8	
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>
ОБЕД		свекла с изюмом	40/60	0,57	0,85	4	6	6,5	9,7	64,6	96,9	0,012	0,018	0,48	0,72	0,02	0,03	11,6	17,4	0,64	0,96	
	46	Суп-харчо	150/200	2,49	3,32	3,48	4,64	10,01	15,75	57,5	115	<b>0,09</b>	0,12	47,22	6,29	0,03	0,048	16,04	21,39	0,732	0,98	
		Суфле из печени	60/70	10,67	12,45	5,38	6,28	4,96	5,79	10,06	11,74	0,23	0,27	23,09	26,9	1,84	2,15	21,71	25,33	5,59	6,52	
	206	Картофельное пюре	100/120	2,1	2,5	4	4,8	15,5	18,6	107	128,4	0,09	0,1	3,6	4,32	0,09	0,1	26,6	32	0,6	0,8	
	241	Компот из сухофруктов	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,42	0,02	0,027	0,9	1,09	0,02	0,027	37,1	44,55	0,77	0,92	
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95	
					<b>18,05</b>	<b>22,62</b>	<b>17,22</b>	<b>22,32</b>	<b>69,77</b>	<b>94,74</b>	<b>383,46</b>	<b>553,46</b>	<b>0,49</b>	<b>0,615</b>	<b>75,29</b>	<b>39,4</b>	<b>2,024</b>	<b>2,395</b>	<b>121,8</b>	<b>155,17</b>	<b>9,502</b>	<b>12,1</b>
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	
		Кондитерское изделие	20/30	1,45	3,48	1,93	2,89	14,86	22,29	83	124	0,013	0,019	0	0	0,013	0,019	0,6	0,90	0,40	0,6	
				<b>5,65</b>	<b>9,08</b>	<b>6,73</b>	<b>9,29</b>	<b>21,91</b>	<b>31,69</b>	<b>171</b>	<b>241,3</b>	<b>0,073</b>	<b>0,099</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,213</b>	<b>0,319</b>	<b>189,6</b>	<b>252,9</b>	<b>0,56</b>	<b>0,81</b>	<b>13</b>
УЖИН	646	Макароны с сыром	150/200	10,7	14,3	11	14,7	29,2	39	271,9	362,6	0,05	0,06	0,6	0,8	0,09	0,12	220,5	294	1,04	1,4	
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8	
	260	Чай с лимоном	150/180	0,09	0,05	0,07	0,006	0,01	10,32	46,2	61,6	0	0	2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27	
				<b>13,16</b>	<b>17,51</b>	<b>11,37</b>	<b>15,11</b>	<b>43,7</b>	<b>68,64</b>	<b>388,6</b>	<b>518,2</b>	<b>0,098</b>	<b>0,12</b>	<b>2,7</b>	<b>3,32</b>	<b>0,108</b>	<b>0,144</b>	<b>232,1</b>	<b>308,82</b>	<b>1,86</b>	<b>2,47</b>	<b>28</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>46,11</b>	<b>61,46</b>	<b>44,53</b>	<b>59,04</b>	<b>208,93</b>	<b>288,98</b>	<b>1 362,96</b>	<b>1 854,26</b>	<b>0,78</b>	<b>0,98</b>	<b>85,69</b>	<b>51,58</b>	<b>2,46</b>	<b>3,00</b>	<b>720,13</b>	<b>948,49</b>	<b>15,31</b>	<b>18,99</b>	<b>100</b>



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ			%		
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са		Fe			
ЗАВТРАК	96	Каша пшеничная молочная	150/200	4,5	6,04	5,50	7,27	25,7	34,3	170,4	227,2	1,5	0,2	1	1,3	1,5	0,2	100	133,2	0,9	1,2		
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01		
		Сыр	10 15	2,30	3,5	2,9	4,4	0	0	36	54,6	0,003	0,005	0,06	0,09	0,03	0,045	70	105	0,08	0,12		
				<b>10,44</b>	<b>14,64</b>	<b>11,66</b>	<b>19,34</b>	<b>50,79</b>	<b>69,47</b>	<b>374,20</b>	<b>512,10</b>	<b>1,53</b>	<b>0,25</b>	<b>2,06</b>	<b>2,69</b>	<b>1,55</b>	<b>0,27</b>	<b>262,96</b>	<b>362,80</b>	<b>1,18</b>	<b>1,58</b>	<b>26</b>	
2 3-К		Фрукт	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8		
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>	
ОБЕД		Салат из сельди с луком	40/60	6,4	9,6	6,8	10,2	0,2	0,3	85,6	128,4	0,035	0,05	1,5	2,1	0,05	0,07	17	24	0,035	0,5		
	36	Суп гороховый	150/200	1,4	1,9	2,3	3,1	8,2	10,9	59	79	0,1	0,13	0,7	0,9	0,1	0,13	60	80	1,6	2,1		
	153	Жаркое по домашнему	160/190	17,63	21,16	14,38	17,25	20,5	24,65	282,13	338,56	0,13	0,15	7,25	8,7	0,16	0,19	25,3	30,4	2,21	2,66		
	242	Компот из яблок с лимоном	150/180	0,18	0,22	0,18	0,22	19	21	78	93,69	1,015	0,018	5,85	7,02	0	0	8,55	8,55	0,9	1,08		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
					<b>27,41</b>	<b>35,88</b>	<b>24,02</b>	<b>31,37</b>	<b>59,8</b>	<b>76,65</b>	<b>563,73</b>	<b>738,65</b>	<b>1,328</b>	<b>0,428</b>	<b>15,3</b>	<b>18,7</b>	<b>0,334</b>	<b>0,43</b>	<b>119,6</b>	<b>157,45</b>	<b>5,915</b>	<b>8,29</b>	<b>38</b>
ПОЛДНИК	251	Кисломолочный продукт	150/180	4,2	5,6	4,8	5,04	6,2	7,38	84,3	101,2	0,06	0,08	1	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
				<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>5,04</b>	<b>6,2</b>	<b>7,38</b>	<b>84,3</b>	<b>101,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>189</b>	<b>252</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>5</b>	
УЖИН	129	Сырники из творога	120/150	21,68	27,1	4,2	5,2	35,76	44,7	267,4	334,3	0,096	0,12	0,4	0,5	0,3	0,38	158	198	0,72	0,9		
		с повидлом	15/20					7,5	10	30	40												
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
				<b>24,14</b>	<b>30,38</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,75</b>	<b>84,85</b>	<b>404,4</b>	<b>512,04</b>	<b>0,144</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,318</b>	<b>0,404</b>	<b>166,9</b>	<b>209,54</b>	<b>1,46</b>	<b>1,86</b>	<b>26</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>67,19</b>	<b>87,50</b>	<b>45,18</b>	<b>61,55</b>	<b>203,74</b>	<b>258,55</b>	<b>1 518,63</b>	<b>1 955,99</b>	<b>3,09</b>	<b>0,95</b>	<b>22,76</b>	<b>28,61</b>	<b>2,42</b>	<b>1,42</b>	<b>752,36</b>	<b>995,79</b>	<b>11,51</b>	<b>14,74</b>	<b>100</b>	



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ			%		
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Ca		Fe			
ЗАВТРАК	44	Суп молочный с вермишелью	150/200	4,2	5,60	4,60	6,1	15	19,7	117	156,1	0,07											
	261	Чай с молоком	150/200	0,78	1,05	0,9	1,2	9,8	13	51,4	67,2	0,008	0,01	0,35	0,46	0,06	0,08	33	44,1	0,15	0,2		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01		
																				0,08	0,12		
				<b>6,52</b>	<b>8,95</b>	<b>6,36</b>	<b>11,77</b>	<b>35,12</b>	<b>48,17</b>	<b>247,20</b>	<b>334,90</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>1,03</b>	<b>1,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>163,36</b>	<b>217,80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,83</b>	<b>20</b>	
2 3-К		Фрукт	200/200	1,8	1,8	0,4	0,4	17	17	72	72												
				<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
ОБЕД		Салат кукурузный с яйцом	40/60	0,8	1,1	4	6	2,5	3,8	49,5	74,2	0,07	0,1	5,1	7,7	0,07	0,1	10,2	15,3	0,3	0,4		
	37	Суп с клецками	150/200	2,2	3	2	2,63	10,1	13,5	67	89,6	<b>0,05</b>	0,07	2,6	2,1	0,05	0,07	8,63	6,9	0,45	0,4		
	178	Шницель куриный	60/70	9,44	11,02	10,67	12,45	6,44	7,52	159,5	186,09	0,05	0,06	0,8	0,94	0,05	0,06	10,72	12,51	0,94	1,14		
	200	Капуста тушеная	100/120	2,6	3,12	3,2	3,84	13,4	19,2	87,1	104,5	0,05	0,06	40,8	40,8	0,05	0,06	57,4	69	0,9	1,1		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
	114	Кисель из св. ягод	150/180	0,79	0,94	0	0	28,59	34,3	114	136,8	0	0	1,35	3,42	0	0	9	10,8	1,5	1,18		
				<b>17,63</b>	<b>22,18</b>	<b>20,23</b>	<b>25,52</b>	<b>72,93</b>	<b>98,12</b>	<b>536,1</b>	<b>690,19</b>	<b>0,268</b>	<b>0,37</b>	<b>50,65</b>	<b>55</b>	<b>0,244</b>	<b>0,33</b>	<b>104,7</b>	<b>129,01</b>	<b>5,26</b>	<b>6,17</b>	<b>41</b>	
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
	294	Пирожок с повидлом	50/60	3,85	4,6	3,25	3,9	24	28,4	141,1	169,3	0,08	0,1	0	0	0,055	0,066	11,65	14,00	0,65	0,8		
				<b>8,05</b>	<b>10,2</b>	<b>8,05</b>	<b>10,3</b>	<b>31,05</b>	<b>37,8</b>	<b>229,1</b>	<b>286,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,255</b>	<b>0,366</b>	<b>200,7</b>	<b>266</b>	<b>0,81</b>	<b>1,01</b>	<b>17</b>	
УЖИН	71	суп с рыбными консервами	150/200	4	5,3	5	6,65	12,4	17	110,7	147,6	0,1	0,15	7	9,4	0,08	0,1	34,4	45,8	0,9	1,2		
																					4		
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	14	0,16		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
				<b>6,46</b>	<b>8,58</b>	<b>5,3</b>	<b>7,05</b>	<b>35,89</b>	<b>47,15</b>	<b>217,7</b>	<b>285,34</b>	<b>0,148</b>	<b>0,21</b>	<b>7</b>	<b>9,4</b>	<b>0,098</b>	<b>0,124</b>	<b>43,25</b>	<b>57,34</b>	<b>15,5</b>	<b>6,16</b>	<b>17</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>40,46</b>	<b>51,71</b>	<b>40,34</b>	<b>55,04</b>	<b>191,99</b>	<b>248,24</b>	<b>1 302,10</b>	<b>1 669,03</b>	<b>0,63</b>	<b>0,86</b>	<b>60,68</b>	<b>68,42</b>	<b>0,73</b>	<b>0,99</b>	<b>511,91</b>	<b>670,15</b>	<b>22,21</b>	<b>14,17</b>	<b>100</b>	



**9 ДЕНЬ**

	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ			%	
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		246,9	185,2	В1		С		В2		Са		Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>	99	Каша ячневая молочная	150/200	5,4	7,23	5,00	6,67	29,6	39,5			118,7	0,12	0,16	0,98	1,3	0,15	0,2	117,9		157,2	0,7
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6											
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33						0,96	1,2	0,008	0,01		
		Сыр	10 15	2,30	3,5	2,9	4,4	0	0	36	54,6	0,003	0,005	0,06	0,09	0,03	0,045	70	105	0,08	0,12	
				<b>11,34</b>	<b>15,83</b>	<b>11,16</b>	<b>18,74</b>	<b>54,69</b>	<b>74,67</b>	<b>389,00</b>	<b>531,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>2,04</b>	<b>2,69</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>280,86</b>	<b>386,80</b>	<b>0,98</b>	<b>1,28</b>	<b>29</b>
<b>2 3-К</b>		Напиток ягодный	150/180	0,18	0,216	0,08	0,09	13,74	16,49	50	90			7,5	13,5					2,8		
				<b>0,18</b>	<b>0,216</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>13,74</b>	<b>16,49</b>	<b>50</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>		Кабачковая икра	40/60	0,15	0,22	0	0	0,58	0,74	2,8	4,2											
	36	суп с фасолью	150/200	1,4	1,9	2,3	3,1	8,2	10,9	59	79	0,1	0,13	0,7	0,9	0,1	0,13	60	80	1,6	2,1	
	141	Рыба с картофелем по русски	160/190	13	0,11	5,4	6,49	17,55	21,06	169,25	203,1	0,11	0,13	4,8	5,7	0,16	0,19	54	64	1,12	1,33	
	241	Компот из сухофруктов	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,42	0,02	0,027	0,9	1,09	0,02	0,027	37,1	44,55	0,77	0,92	
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95	
				<b>16,77</b>	<b>5,73</b>	<b>8,06</b>	<b>10,19</b>	<b>59,13</b>	<b>77,6</b>	<b>375,35</b>	<b>487,72</b>	<b>0,278</b>	<b>0,367</b>	<b>6,4</b>	<b>7,69</b>	<b>0,304</b>	<b>0,387</b>	<b>159,8</b>	<b>203,05</b>	<b>4,66</b>	<b>6,3</b>	<b>27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	
	502	Булочка "Молочная"	50/60	4,45	5,38	3,15	3,78	25,4	30,48	148	177,6	0,56	0,67	0	0	0,5	0,6	91,05	109,26	4,51	5,41	
				<b>8,65</b>	<b>10,98</b>	<b>7,95</b>	<b>10,18</b>	<b>32,45</b>	<b>39,88</b>	<b>236</b>	<b>294,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,75</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>280,1</b>	<b>361,26</b>	<b>4,67</b>	<b>5,62</b>	<b>16</b>
<b>УЖИН</b>	138	Яйцо вареное	40/40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	0	0	0,18	0,18	22	22	1	1	
	1	Винегрет овощной	120/150	1,5	1,87	12	15	9,96	12,45	155,1	193,9	0,06	0,08	6,42	8,02	0,06	0,08	26,1	49,12	1,8	2,25	
	260	Чай с лимоном	150/180	0,05	0,06	0,007	0,009	11,47	13,77	46,2	55,44	0		2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27	
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8	
				<b>9,02</b>	<b>10,19</b>	<b>16,91</b>	<b>20,01</b>	<b>36,22</b>	<b>45,84</b>	<b>334,8</b>	<b>406,34</b>	<b>0,138</b>	<b>0,17</b>	<b>8,52</b>	<b>10,5</b>	<b>0,258</b>	<b>0,284</b>	<b>59,68</b>	<b>85,94</b>	<b>3,62</b>	<b>4,32</b>	<b>22</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>45,96</b>	<b>42,95</b>	<b>44,16</b>	<b>59,21</b>	<b>196,23</b>	<b>254,48</b>	<b>1 385,15</b>	<b>1 810,76</b>	<b>1,19</b>	<b>1,49</b>	<b>26,46</b>	<b>37,12</b>	<b>1,46</b>	<b>1,84</b>	<b>780,39</b>	<b>1 037,05</b>	<b>13,93</b>	<b>20,32</b>	<b>100</b>



## 10 ДЕНЬ

	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ			%		
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		155,5	207,38	B1		C		B2		Ca		1		Fe	
ЗАВТРАК	93	Каша "Геркулес"	150/200	4,7	6,33	6,60	8,9	19,1	25,49			155,5	207,38	1,5	0,2	1	1,33	1,5	0,2		11,5		148,7
	248	Какао с молоком	150/200	2,82	3,77	2,9	3,93	19,5	25,95	115,4	153,92	0,03	0,04	1	1,3	0,03	0,04	93,3	124,44	0,62	0,82		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Повидло	10 15					5	7,5	20	30							0,96	1,2	0,008	0,01		
				<b>9,02</b>	<b>12,35</b>	<b>10,08</b>	<b>13,70</b>	<b>53,88</b>	<b>74,36</b>	<b>343,30</b>	<b>469,90</b>	<b>1,53</b>	<b>0,24</b>	<b>2,00</b>	<b>2,63</b>	<b>1,53</b>	<b>0,24</b>	<b>105,76</b>	<b>274,34</b>	<b>1,63</b>	<b>2,13</b>	<b>22</b>	
2 3-К	865	Компот консервв.	150/180	0,5	0,6	0	0	22,68	27,2	94,9	113,8	0,02	0,03	4	4,8	0,04	0,05	20,3	24,39	0,23	0,28		
				<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,2</b>	<b>94,9</b>	<b>113,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>20,3</b>	<b>24,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>5</b>	
ОБЕД	22	Салат "Заря"	40/60	1,06	1,59	4,89	7,34	2,82	4,23	59,14	88,71	0,01	0,015	3,2	4,8	0,03	0,045	12,98	19,47	0,49	0,74		
	33	Рассольник	150/200	3	4	6,8	9	19,4	25,9	90	119,7	<b>0,09</b>	0,12	6	8	0,09	0,12	18	24	0,7	0,93		
	161	Котлета мясная	60/70	11,04	12,88	10,72	11,72	5,27	5,74	161,64	176,75	0,096	0,11	0	0	0,14	0,16	25,2	29,4	1,8	2,1		
	194	Макароны отварные	100/120	3,6	4,4	3,5	4,2	25,3	28,2	140,7	168,8	0,06	0,072	0	0	0,06	0,08	8,7	10,47	0,73	0,88		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
	264	Сок	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8		
				<b>21,5</b>	<b>26,87</b>	<b>26,47</b>	<b>33,06</b>	<b>84,89</b>	<b>104,1</b>	<b>602,48</b>	<b>744,96</b>	<b>0,324</b>	<b>0,417</b>	<b>13,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,364</b>	<b>0,465</b>	<b>87,58</b>	<b>111,84</b>	<b>7,69</b>	<b>9,4</b>	<b>36</b>	
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
	279	Коржик молочный	50/60	3,4	4,09	5,85	7,02	33,83	40,6	201,75	242,1	0	0	0	0	0	0	12,5	15,00	0,38	0,45		
				<b>7,6</b>	<b>9,69</b>	<b>10,65</b>	<b>13,42</b>	<b>40,88</b>	<b>50</b>	<b>289,75</b>	<b>359,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>201,5</b>	<b>267</b>	<b>0,54</b>	<b>0,66</b>	<b>17</b>	
УЖИН	128	Пудинг творожный	120/150	11,3	19,4	3,9	6,6	18,6	31,84	154,3	264,6	0,042	0,07	0,14	0,24	0,15	0,26	0,14	0,24	0,63	1,08		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16		
				<b>13,76</b>	<b>22,68</b>	<b>4,2</b>	<b>7</b>	<b>42,09</b>	<b>61,99</b>	<b>261,3</b>	<b>402,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,168</b>	<b>0,284</b>	<b>8,99</b>	<b>11,78</b>	<b>1,37</b>	<b>2,04</b>	<b>19</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>52,38</b>	<b>72,19</b>	<b>51,40</b>	<b>67,18</b>	<b>244,42</b>	<b>317,62</b>	<b>1 591,73</b>	<b>2 090,40</b>	<b>2,02</b>	<b>0,90</b>	<b>21,34</b>	<b>27,17</b>	<b>2,30</b>	<b>1,34</b>	<b>424,13</b>	<b>689,35</b>	<b>11,46</b>	<b>14,51</b>	<b>100</b>	



№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ			%			
			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са				Fe		
ЗАВТРАК	91	каша кукурузная молочная	150/200	5,6	7,40	6,00	8	26,5	35,3	182,9	243,9	0,12	0,16	0	0	0,045	0,06	33	44	2,55	3,4		
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01		
		Сыр	10 15	2,30	3,5	2,9	4,4	0	0	36	54,6	0,003	0,005	0,06	0,09	0,03	0,045	70	105	0,08	0,12		
				<b>11,54</b>	<b>16,00</b>	<b>12,16</b>	<b>20,07</b>	<b>51,59</b>	<b>70,47</b>	<b>386,70</b>	<b>528,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>1,06</b>	<b>1,39</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>195,96</b>	<b>273,60</b>	<b>2,83</b>	<b>3,78</b>	<b>28</b>	
2 3-К	264	Сок фруктовый	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8		
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>	
ОБЕД		салат из морской капусты	40/60	0,6	0,85	2	3	3,8	5,7	30,1	45,2	0,004	0,006	0,76	1,1	0,004	0,006	12,6	19	0,48	0,72		
	35	суп из овощей	150/200	1,15	1,54	3,5	3,7	7,5	10,07	69	92,2	<b>0,05</b>	0,07	9	6,8	0,05	0,07	4,7	6,3	0,5	0,7		
		суфле из печени	60/70	10,67	12,45	5,38	6,28	4,96	5,79	10,06	11,74	0,23	0,27	23,09	26,9	1,84	2,15	21,71	25,33	5,59	6,52		
	186	гречка отварная	100/120	5,8	6,96	3,6	4,32	30	36	175	211	0,16	0,192	0	0	0,2	0,24	10	12	2,2	2,64		
	241	компот из изюма	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,42	0,03	0,036	3,2	3,84	0,08	0,18	79	94,7	2,27	2,72		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
				<b>20,44</b>	<b>25,3</b>	<b>14,84</b>	<b>17,9</b>	<b>79,06</b>	<b>102,5</b>	<b>428,46</b>	<b>561,56</b>	<b>0,522</b>	<b>0,654</b>	<b>36,05</b>	<b>38,7</b>	<b>2,198</b>	<b>2,686</b>	<b>136,7</b>	<b>171,83</b>	<b>12,21</b>	<b>15,3</b>	<b>30</b>	
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
	286	оладьи	50/60	3,1	3,7	2,85	3,42	27,15	32,5	146,85	176,22	0,06	0,07	0,35	0,84	0,05	0,06	43,45	52,14	0,45	0,54		
		с повидлом	10 15					5	7,5	20	30												
				<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	<b>7,65</b>	<b>9,82</b>	<b>3,92</b>	<b>48,9</b>	<b>254,85</b>	<b>323,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>189</b>	<b>252</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>17</b>	
УЖИН	77	Рагу из овощей	150/200	2,76	3,72	11,15	14,87	16,92	22,57	179,24	238,99	0,09	0,12	11,52	15,4	0,1	0,13	32,47	43,3	1,05	1,4		
	260	Чай с лимоном	150/180	0,05	0,06	0,007	0,009	11,47	13,77	46,2	55,44	0		2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
					<b>5,18</b>	<b>6,94</b>	<b>11,46</b>	<b>15,28</b>	<b>42,88</b>	<b>55,66</b>	<b>295,94</b>	<b>388,43</b>	<b>0,138</b>	<b>0,18</b>	<b>13,62</b>	<b>17,9</b>	<b>0,118</b>	<b>0,154</b>	<b>44,05</b>	<b>58,12</b>	<b>1,87</b>	<b>2,47</b>	<b>21</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>45,46</b>	<b>58,54</b>	<b>46,31</b>	<b>63,27</b>	<b>197,65</b>	<b>297,69</b>	<b>1 457,95</b>	<b>1 894,31</b>	<b>0,89</b>	<b>1,14</b>	<b>56,73</b>	<b>64,65</b>	<b>2,63</b>	<b>3,29</b>	<b>579,72</b>	<b>769,55</b>	<b>19,87</b>	<b>24,51</b>	<b>100</b>	



№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ				%		
			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са		Fe				
ЗАВТРАК	91	Каша пшеничная молочная	150/200	5,6	7,40	6,00	8	26,5	35,3	182,9	243,9	0,12	0,16	0	0	0,045	0,06	33	44	2,55	3,4		
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6							0,96	1,2	0,008	0,01		
		Повидло	10 15					5	7,5	20	30												
					<b>9,20</b>	<b>12,45</b>	<b>8,98</b>	<b>12,07</b>	<b>56,55</b>	<b>77,92</b>	<b>344,30</b>	<b>471,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>125,96</b>	<b>168,60</b>	<b>2,75</b>	<b>3,66</b>	<b>26</b>
2 3-К		Фрукт	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8		
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>	
ОБЕД	9,3	сельдь с зеленым горошком	40/60	4,3	5,74	4	5,3	1,39	1,8	58,7	78,29	0,04	0,06	3,3	4,4	0,1	0,13	39	52	0,65	0,87		
	27	Борщ со сметаной	150/200	1,15	1,53	4	5,33	6,5	8,65	66,7	88,9	<b>0,03</b>	0,04	5	6,67	0,03	0,04	20	25	0,6	0,8		
	157	Картофельная запеканка	160/190	18,3	21,82	17,8	21,18	13,2	15,73	288	342,5	0,16	0,19	12,4	14,8	0,16	0,2	6,4	7,6	1,01	1,2		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
	242	Компот из яблок с лимоном	150/180	0,18	0,22	0,18	0,22	19	21	78	93,69	1,015	0,018	5,85	7,02	0	0	8,55	8,55	0,9	1,08		
				<b>25,73</b>	<b>32,31</b>	<b>26,34</b>	<b>32,63</b>	<b>51,99</b>	<b>66,98</b>	<b>550,4</b>	<b>702,38</b>	<b>1,293</b>	<b>0,388</b>	<b>26,55</b>	<b>32,9</b>	<b>0,314</b>	<b>0,41</b>	<b>82,65</b>	<b>107,65</b>	<b>4,33</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	
ПОЛДНИК	251	Кисломолочный продукт	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	6,2	8,2	84,3	112,5	0,06	0,08	1	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
				<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>8,2</b>	<b>84,3</b>	<b>112,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>189</b>	<b>252</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>6</b>	
УЖИН	116	Вареники ленивые	120/150	19,52	24,4	5,89	7,36	9,28	24,9	210,72	263,4	0,06	0,075	0,24	0,3	0,24	0,03	88,8	111	0,72	0,9		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
	261	Чай с молоком	150/200	0,78	0,05	0,9	0,12	9,8	13	51,4	67,2	0,008	0,01	0,35	0,46	0,06	0,08	33	44,1	0,15	0,2		
				<b>22,67</b>	<b>27,61</b>	<b>7,09</b>	<b>7,88</b>	<b>33,57</b>	<b>57,22</b>	<b>332,62</b>	<b>424,6</b>	<b>0,116</b>	<b>0,145</b>	<b>0,59</b>	<b>0,76</b>	<b>0,318</b>	<b>0,134</b>	<b>128,7</b>	<b>164,3</b>	<b>1,47</b>	<b>1,9</b>	<b>24</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>62,80</b>	<b>78,97</b>	<b>47,41</b>	<b>59,18</b>	<b>168,51</b>	<b>230,52</b>	<b>1 403,62</b>	<b>1 802,68</b>	<b>1,64</b>	<b>0,83</b>	<b>33,14</b>	<b>41,65</b>	<b>0,91</b>	<b>0,94</b>	<b>540,31</b>	<b>706,55</b>	<b>11,51</b>	<b>16,57</b>	<b>100</b>	



№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ			%	
			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		B1	C		B2		Ca		Fe					
ЗАВТРАК	98 Каша рисовая молочная	150/200	3,8	5,12	5,00	6,62	24,4	35,6		157,6	210,1	0,05	0,07	1,1	1,4		0,06	0,08	98,9	131,8	0,33
	253 Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25	
	Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6											
	Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01	
			<b>7,44</b>	<b>10,22</b>	<b>8,26</b>	<b>14,29</b>	<b>49,49</b>	<b>70,77</b>	<b>325,40</b>	<b>440,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>2,10</b>	<b>2,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>191,86</b>	<b>256,40</b>	<b>0,53</b>	<b>0,70</b>	<b>23</b>
2 3-К	Фрукт	170/170	2,55	2,55	0,85	0,85	35,7	35,7	163,2	163,2	0,068	0,068	17,17	17,17	0,255	0,255	13,6	13,6	1,02	1,02	
			<b>2,55</b>	<b>2,55</b>	<b>0,85</b>	<b>0,85</b>	<b>35,7</b>	<b>35,7</b>	<b>163,2</b>	<b>163,2</b>	<b>0,068</b>	<b>0,068</b>	<b>17,17</b>	<b>17,17</b>	<b>0,255</b>	<b>0,255</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>9</b>
ОБЕД	9 Салат из моркови	40/60	0,46	0,69	4	6	4,15	6,22	54,7	82	0,02	0,03	2,4	3,6	0,02	0,03	8,5	12,7	0,4	0,6	
	34 Свекольник	150/200	1,15	1,54	3,8	5,07	6	8	67	89,6	<b>0,05</b>	0,07	2,6	2,1	0,05	0,07	8,63	6,9	0,45	0,4	
	152 Гуляш из говядины	60/70	11,5	13,5	12,9	15,1	3,6	4,2	177,3	206,9	0,03	0,04	0	0	0,1	0,1	11,8	13,8	1,3	1,6	
	108 Пюре из гороха	100/120	11,53	13,83		4,8	15,5	18,6	107	128,4	0,09	0,1	3,6	4,32	0,09	0,1	26,6	32	0,6	0,8	
	114 Кисель из св. ягод	150/180	0,79	0,94	0	0	28,59	34,3	114	136,8	0	0	1,35	3,42	0	0	9	10,8	1,5	1,18	
	Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95	
			<b>27,23</b>	<b>33,5</b>	<b>21,06</b>	<b>31,57</b>	<b>69,74</b>	<b>91,12</b>	<b>579</b>	<b>742,7</b>	<b>0,238</b>	<b>0,32</b>	<b>9,95</b>	<b>13,44</b>	<b>0,284</b>	<b>0,34</b>	<b>73,23</b>	<b>90,7</b>	<b>5,42</b>	<b>6,53</b>	<b>39</b>
ПОЛДНИК	255 Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	
	Кондитерское изделие	20/30	4,45	5,38	3,15	3,78	25,4	30,48	148	177,6	0,56	0,67	0	0	0,5	0,6	91,05	109,26	4,51	5,41	
			<b>8,65</b>	<b>10,98</b>	<b>7,95</b>	<b>10,18</b>	<b>32,45</b>	<b>39,88</b>	<b>236</b>	<b>294,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,75</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>280,1</b>	<b>361,26</b>	<b>4,67</b>	<b>5,62</b>	<b>16</b>
УЖИН	47 Суп-лапша домашняя	150/200	1,5	2	2,9	3,86	6,7	8,93	65,5	87,33	0,035	0,045	0,03	0,04	0,035	0,045	9	12	0,35	0,47	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8	
	260 Чай с лимоном	150/180	0,09	0,05	0,07	0,006	0,01	10,32	46,2	61,6	0	0	2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27	0
			<b>3,96</b>	<b>5,21</b>	<b>3,27</b>	<b>4,266</b>	<b>21,2</b>	<b>38,57</b>	<b>182,2</b>	<b>242,93</b>	<b>0,083</b>	<b>0,105</b>	<b>2,13</b>	<b>2,56</b>	<b>0,053</b>	<b>0,069</b>	<b>20,58</b>	<b>26,82</b>	<b>1,17</b>	<b>1,54</b>	<b>13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,83</b>	<b>62,46</b>	<b>41,39</b>	<b>61,16</b>	<b>208,58</b>	<b>276,04</b>	<b>1 485,80</b>	<b>1 884,13</b>	<b>1,09</b>	<b>1,35</b>	<b>33,35</b>	<b>38,57</b>	<b>1,37</b>	<b>1,66</b>	<b>579,32</b>	<b>748,78</b>	<b>12,81</b>	<b>15,41</b>	<b>100</b>



№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г							ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ				%
			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			ккал	кДж	В1		С		В2		Са		Fe		
			г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г		г	
ЗАВТРАК	88	Каша манная молочная	150/200	4,65	6,20	6,03	8,05	23,3	31,09	166,5	222	0,07	0,09	0,7	0,9	0,08	0,1	70,7	94,2	0,4	0,54	
	261	Чай с молоком	150/200	0,78	0,05	0,9	0,12	9,8	13	51,4	67,2	0,008	0,01	0,35	0,46	0,06	0,08	33	44,1	0,15	0,2	
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6											
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01	
		Сыр	10 15	2,30	3,5	2,9	4,4	0	0	36	54,6	0,003	0,005	0,06	0,09	0,03	0,045	70	105	0,08	0,12	
			<b>9,27</b>	<b>12,05</b>	<b>10,69</b>	<b>17,04</b>	<b>43,42</b>	<b>59,56</b>	<b>332,70</b>	<b>455,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>1,11</b>	<b>1,45</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>174,66</b>	<b>244,50</b>	<b>0,64</b>	<b>0,87</b>	<b>25</b>	
2 3-К		Напиток ягодный	150/180	0,18	0,216	0,08	0,09	13,74	16,49	50	90			7,5	13,5							
				<b>0,18</b>	<b>0,216</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>13,74</b>	<b>27,2</b>	<b>50</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
ОБЕД	66	салат свекольный с сыром и чеснок	40/60	2,13	3,2	3,6	5,4	3,24	4,85	54,412	81,618	0,008	0,012	2,94	4,4	0,036	0,054	68,96	103,44	0,608	0,91	
	56	щи со сметаной	150/200	1,25	1,67	3,8	5,1	6,4	8,5	65	86,3	<b>0,03</b>	0,05	11	14,7	0,03	0,05	27	36	0,45	0,6	
	140	Рыба под молочным соусом с картофельным пюре	160/190	14,88	17,85	9,62	11,54	24,1	28,92	242,33	290,8	0,32	0,38	0,83	1	0,48	0,58	12,25	14,7	2,67	3,2	
	241	Компот из сухофруктов	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,42	0,02	0,027	0,9	1,09	0,02	0,027	37,1	44,55	0,77	0,92	
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95	
			<b>20,48</b>	<b>26,22</b>	<b>17,38</b>	<b>22,64</b>	<b>66,54</b>	<b>87,17</b>	<b>506,04</b>	<b>660,14</b>	<b>0,426</b>	<b>0,549</b>	<b>15,67</b>	<b>21,19</b>	<b>0,59</b>	<b>0,751</b>	<b>154</b>	<b>213,19</b>	<b>5,668</b>	<b>7,58</b>	<b>36</b>	
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	
	289	Ватрушка с повидлом	50/60	5,9	7,1	2,2	2,6	35	41,8	182,55	219,1	0,08	0,1	0	0	0,08	0,1	14,8	19,70	0,70	0,8	
				<b>10,1</b>	<b>12,7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>42,05</b>	<b>51,2</b>	<b>270,55</b>	<b>336,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,28</b>	<b>0,4</b>	<b>203,8</b>	<b>271,7</b>	<b>0,86</b>	<b>1,01</b>	<b>18</b>
УЖИН	111	Омлет с зеленым горошком	80/100	5,5	6,8	6,7	8,3	2,7	3,3	92,5	115,6	0,06	0,075	1	1,25	0,38	0,48	45,2	56,5	1,75	2,18	
	261	Чай с молоком	150/200	0,78	0,05	0,9	0,12	9,8	13	51,4	67,2	0,008	0,01	0,35	0,46	0,06	0,08	33	44,1	0,15	0,2	
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8	
				<b>8,65</b>	<b>10,01</b>	<b>7,9</b>	<b>8,82</b>	<b>26,99</b>	<b>35,62</b>	<b>214,4</b>	<b>276,8</b>	<b>0,116</b>	<b>0,145</b>	<b>1,35</b>	<b>1,71</b>	<b>0,458</b>	<b>0,584</b>	<b>85,1</b>	<b>109,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,18</b>	<b>15</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>48,68</b>	<b>61,20</b>	<b>43,05</b>	<b>57,59</b>	<b>192,74</b>	<b>260,75</b>	<b>1 373,69</b>	<b>1 818,74</b>	<b>0,76</b>	<b>0,98</b>	<b>27,63</b>	<b>40,55</b>	<b>1,50</b>	<b>1,96</b>	<b>617,57</b>	<b>839,19</b>	<b>9,67</b>	<b>12,64</b>	<b>100</b>



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ			%		
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		1	2	В1		С		В2		Са		Fe			
ЗАВТРАК	96	Каша пшеничная молочная	150/200	4,5	6,04	5,50	7,27	25,7	34,3			170,4	227,2	1,5	0,2	1	1,3	1,5	0,2		100	133,2	0,9
	248	Какао с молоком	150/200	2,82	3,77	2,9	3,93	19,5	25,95	115,4	153,92	0,03	0,04	1	1,3	0,03	0,04	93,3	124,44	0,62	0,82		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01		
				<b>8,86</b>	<b>12,11</b>	<b>9,26</b>	<b>15,67</b>	<b>55,52</b>	<b>75,72</b>	<b>364,60</b>	<b>492,72</b>	<b>1,53</b>	<b>0,24</b>	<b>2,00</b>	<b>2,60</b>	<b>1,53</b>	<b>0,24</b>	<b>194,26</b>	<b>258,84</b>	<b>1,53</b>	<b>2,03</b>	<b>23</b>	
2 3-К	865	Компот консерв.	150/180	0,5	0,6	0	0	22,68	27,2	94,9	113,8	0,02	0,03	4	4,8	0,04	0,05	20,3	24,39	0,23	0,28		
				<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,2</b>	<b>94,9</b>	<b>113,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>20,3</b>	<b>24,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>5</b>	
ОБЕД		Кабачковая икра	40/60	0,46	0,69	4	6	4,15	6,22	54,7	82	0,02	0,03	2,4	3,6	0,02	0,03	8,5	12,7	0,4	0,6		
	27	Борщ со сметаной	150/200	1,15	1,53	4	5,33	6,5	8,65	66,7	88,9	<b>0,03</b>	0,04	5	6,67	0,03	0,04	25	20	0,6	0,8		
	179	Курица в соусе с томатом	60/70	16	19	19,8	23,1	2,58	3	254	296	0,03	0,04	0,9	1	0,04	0,05	19,1	22,3	1,1	1,3		
	353	Перловка отварная	100/120	5,6	6,7	5,1	6,1	27	32	176	211	0,04	0,05	0	0	0,02	0,024	12,5	15	0,57	0,68		
	638	Компот из кураги	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,4	0,03	0,036	3,2	3,84	0,08	0,09	79	94,8	2,27	2,72		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
				<b>25,43</b>	<b>31,42</b>	<b>33,26</b>	<b>41,13</b>	<b>73,03</b>	<b>94,77</b>	<b>695,7</b>	<b>879,3</b>	<b>0,198</b>	<b>0,276</b>	<b>11,5</b>	<b>15,1</b>	<b>0,214</b>	<b>0,274</b>	<b>152,8</b>	<b>179,3</b>	<b>6,11</b>	<b>8,05</b>	<b>42</b>	
ПОЛДН	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
				<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,05</b>	<b>9,4</b>	<b>88</b>	<b>117,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>189</b>	<b>252</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>6</b>	
УЖИН	646	Макароны с сыром	150/200	10,7	14,3	11	14,7	29,2	39	271,9	362,6	0,05	0,06	0,6	0,8	0,09	0,12	220,5	294	1,04	1,4		
																						1,4	
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
				<b>13,16</b>	<b>17,58</b>	<b>11,3</b>	<b>15,1</b>	<b>52,69</b>	<b>69,15</b>	<b>378,9</b>	<b>500,34</b>	<b>0,098</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,108</b>	<b>0,144</b>	<b>229,4</b>	<b>305,54</b>	<b>1,78</b>	<b>3,76</b>	<b>24</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>52,15</b>	<b>67,31</b>	<b>58,62</b>	<b>78,30</b>	<b>210,97</b>	<b>276,24</b>	<b>1 622,10</b>	<b>2 103,46</b>	<b>1,91</b>	<b>0,75</b>	<b>20,10</b>	<b>26,01</b>	<b>2,09</b>	<b>1,01</b>	<b>785,71</b>	<b>1 020,07</b>	<b>9,81</b>	<b>14,33</b>	<b>100</b>	



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ				%	
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са		Fe			
ЗАВТРАК	86	Каша гречневая молочная	150/200	5,9	7,94	6,10	8,21	26,3	35,13	184,6	246,17	0,17	0,22	1,5	2	0,22	0,3	126,6	168,9	1,6	2,1		
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33							0,96	1,2	0,008	0,01		
				<b>9,54</b>	<b>13,04</b>	<b>9,36</b>	<b>15,88</b>	<b>51,39</b>	<b>70,30</b>	<b>352,40</b>	<b>476,47</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>219,56</b>	<b>293,50</b>	<b>1,80</b>	<b>2,36</b>	<b>29</b>	
2 З-К	264	Сок	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8		
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>6</b>	
ОБЕД		Салат из зеленого горошка	40/60	0,86	1,28	2,09	3,14	4,64	6,96	41	61,5	0,02	0,03	18,75	28,1	0,02	0,03	22,16	33,24	0,32	0,48		
	33	Рассольник	150/200	3	4	6,8	9	19,4	25,9	90	119,7	0,09	0,12	6	8	0,09	0,12	18	24	0,7	0,93		
	161	Котлета мясная	60/70	11,04	12,88	10,72	11,72	5,27	5,74	161,64	176,75	0,096	0,11	0	0	0,14	0,16	25,2	29,4	1,8	2,1		
	206	Картофельное пюре	100/120	2,1	2,5	4	4,8	15,5	18,6	107	128,4	0,09	0,1	3,6	4,32	0,09	0,1	26,6	32	0,6	0,8		
	114	Кисель из св. ягод	150/180	0,79	0,94	0	0	28,59	34,3	114	136,8	0	0	1,35	3,42	0	0	9	10,8	1,5	1,18		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
				<b>8,55</b>	<b>11,72</b>	<b>13,25</b>	<b>17,54</b>	<b>80,03</b>	<b>105,6</b>	<b>411</b>	<b>545,4</b>	<b>0,248</b>	<b>0,33</b>	<b>29,7</b>	<b>43,9</b>	<b>0,224</b>	<b>0,29</b>	<b>84,46</b>	<b>114,54</b>	<b>4,29</b>	<b>5,34</b>	<b>33</b>	
ПОЛДНИК	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16		
	269	Булочка "Веснушка"	50/60	3,47	4,61	3,32	4,41	26,54	35,3	149,85	199,3	0,05	0,67	0	0	0,045	0,06	14,4	19,20	0,54	0,72		
				<b>3,56</b>	<b>4,73</b>	<b>3,32</b>	<b>4,41</b>	<b>35,54</b>	<b>46,13</b>	<b>186,35</b>	<b>243,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,045</b>	<b>0,06</b>	<b>16,35</b>	<b>21,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,88</b>	<b>15</b>	
УЖИН	71	суп с рыбными консервами	150/200	4	5,3	5	6,65	12,4	17	110,7	147,6	0,1	0,15	7	9,4	0,08	0,1	34,4	45,8	0,9	1,2		
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16		
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
				<b>6,46</b>	<b>8,58</b>	<b>5,3</b>	<b>7,05</b>	<b>35,89</b>	<b>47,15</b>	<b>217,7</b>	<b>285,34</b>	<b>0,148</b>	<b>0,21</b>	<b>7</b>	<b>9,4</b>	<b>0,098</b>	<b>0,124</b>	<b>43,25</b>	<b>57,34</b>	<b>1,64</b>	<b>2,16</b>	<b>17</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>29,11</b>	<b>39,07</b>	<b>31,43</b>	<b>45,08</b>	<b>223,05</b>	<b>289,34</b>	<b>1 259,45</b>	<b>1 642,25</b>	<b>0,67</b>	<b>1,49</b>	<b>43,20</b>	<b>60,57</b>	<b>0,62</b>	<b>0,81</b>	<b>377,62</b>	<b>500,92</b>	<b>11,21</b>	<b>13,54</b>	<b>100</b>	



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ			%					
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са		Fe						
ЗАВТРАК	93	Каша "Геркулес"	150/200	4,7	6,33	6,60	8,9	19,1	25,49			155,5	207,38	1,5												
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,33	1,5	0,2	11,5	148,7	1	1,3					
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6															
		Повидло	10 15					5	7,5	20	30															
				<b>8,30</b>	<b>11,38</b>	<b>9,58</b>	<b>12,97</b>	<b>49,15</b>	<b>68,11</b>	<b>316,90</b>	<b>434,68</b>	<b>1,53</b>	<b>0,24</b>	<b>2,00</b>	<b>2,63</b>	<b>1,52</b>	<b>0,22</b>	<b>104,46</b>	<b>273,30</b>	<b>1,20</b>	<b>1,56</b>	<b>25</b>				
2 3-К				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>					
		Фрукт	200/200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0,02	0,02	14	14	2,8	2,8					
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5</b>				
ОБЕД	2	Салат Витаминный	40/60	0,5	0,68	4,06	6,08	4,6	6,9	56,8	85,2	0,01	0,02	8,5	12,8	0,01	0,02	11,8	18	0,35	0,5					
	46	Суп-харчо	150/200	2,49	3,32	3,48	4,64	10,01	15,75	57,5	115	<b>0,09</b>	0,12	47,22	6,29	0,03	0,048	16,04	21,39	0,732	0,98					
	143	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/70	13,2	15,42	11,53	13,47	4,8	5,6	175,75	205,32	0,14	0,16	6,1	7,1	0,18	0,2	22	25,6	0,9	1					
	142	Свекла тушеная	100/150	1,9	2,85	3,3	4,65	10,3	15,45	79	118,5	0,02	0,03	1,2	1,8	0,04	0,06	37	55,5	1,2	1,8					
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95					
	242	Компот из яблок с лимоном	150/180	0,18	0,22	0,18	0,22	19	21	78	93,69	1,015	0,018	5,85	7,02	0	0	8,55	8,55	0,9	1,08					
					<b>20,07</b>	<b>25,49</b>	<b>22,91</b>	<b>29,66</b>	<b>60,61</b>	<b>84,5</b>	<b>506,05</b>	<b>716,71</b>	<b>1,323</b>	<b>0,428</b>	<b>68,87</b>	<b>35</b>	<b>0,284</b>	<b>0,368</b>	<b>104,1</b>	<b>143,54</b>	<b>5,252</b>	<b>7,31</b>	<b>41</b>			
	ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21				
		Кондитерское изделие	20/30	4,45	5,38	3,15	3,78	25,4	30,48	148	177,6	0,56	0,67	0	0	0,5	0,6	91,05	109,26	4,51	5,41					
				<b>8,65</b>	<b>10,98</b>	<b>7,95</b>	<b>10,18</b>	<b>32,45</b>	<b>39,88</b>	<b>236</b>	<b>294,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,75</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>280,1</b>	<b>361,26</b>	<b>4,67</b>	<b>5,62</b>	<b>17</b>				
УЖИН	117	Запеканка из творога	120/150	23,37	29,22	4,48	12,11	23,3	29,1	273,78	342,23	0,064	0,08	0,4	0,5	0,72	0,9	136	170	0,64	0,8					
		со сгущ. молоком	15/20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,2	11	49,2	65,6	0,009	0,012	0,15	0,2	0,05	0,07	46	61	0,03	0,04					
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8					
	261	Чай с молоком	150/200	0,78	0,05	0,9	0,12	9,8	13	51,4	67,2	0,008	0,01	0,35	0,46	0,06	0,08	33	44,1	0,15	0,2					
				<b>4,23</b>	<b>4,65</b>	<b>2,47</b>	<b>2,22</b>	<b>32,49</b>	<b>43,32</b>	<b>171,1</b>	<b>226,8</b>	<b>0,065</b>	<b>0,082</b>	<b>0,5</b>	<b>0,66</b>	<b>0,128</b>	<b>0,174</b>	<b>85,9</b>	<b>114,3</b>	<b>0,78</b>	<b>1,04</b>	<b>13</b>				
	<b>Итого за день</b>			<b>42,25</b>	<b>53,50</b>	<b>43,11</b>	<b>55,23</b>	<b>194,90</b>	<b>256,01</b>	<b>1 322,05</b>	<b>1 765,09</b>	<b>3,56</b>	<b>1,52</b>	<b>77,37</b>	<b>45,00</b>	<b>2,65</b>	<b>1,68</b>	<b>588,50</b>	<b>906,40</b>	<b>14,70</b>	<b>18,33</b>	<b>100</b>				



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЫ, МГ				%
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				B1		C		B2		Ca		Fe		
ЗАВТРАК	99	Каша ячневая молочная	150/200	5,4	7,23	5,00	6,67	29,6	39,5	185,2	246,9	0,12	0,16	0,98	1,3	0,15	0,2	117,9	157,2	0,7	0,9	
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25	
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6							0,96	1,2	0,008	0,01	
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33											
					9,04	12,33	8,26	14,34	54,69	74,67	353,00	477,20	0,15	0,20	1,98	2,60	0,17	0,22	210,86	281,80	0,90	1,16
2 3-К		Фрукт	170/170	2,55	2,55	0,85	0,85	35,7	35,7	163,2	163,2	0,068	0,068	17,17	17,2	0,255	0,255	13,6	13,6	1,02	1,02	
				2,55	2,55	0,85	0,85	35,7	35,7	163,2	163,2	0,068	0,068	17,17	17,2	0,255	0,255	13,6	13,6	1,02	1,02	8
ОБЕД		Винегрет	40/60	0,5	0,75	4	6	3,32	5	51,7	77,6	0,02	0,03	2,14	3,2	0,02	0,03	8,7	13,1	0,6	0,9	
	35	суп из овощей	150/200	1,15	1,54	3,5	3,7	7,5	10,07	69	92,2	0,05	0,07	9	6,8	0,05	0,07	4,7	6,3	0,5	0,7	
	180	Плов с курицей	150/180	26,53	31,84	32,3	38,8	29,3	35,14	532,9	639,51	0,14	0,17	1,75	2,1	0,17	0,2	45,08	54,1	2,91	3,5	
	114	Кисель из св. ягод	150/180	0,79	0,94	0	0	28,59	34,3	114	136,8	0	0	1,35	3,42	0	0	9	10,8	1,5	1,18	
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95	
					30,77	38,07	40,16	49,1	80,61	104,3	826,6	1045,1	0,258	0,35	14,24	15,5	0,264	0,34	76,18	98,8	6,68	8,23
ПОЛДНИ	251	Кисломолочный продукт	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	6,2	8,2	84,3	112,5	0,06	0,08	1	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	
				4,2	5,6	4,8	6,4	6,2	8,2	84,3	112,5	0,06	0,08	1	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	5
УЖИН	44	Суп молочный с вермишелью	150/200	4,2	5,60	4,60	6,1	15	19,7	117	156,1	0,07	0,09	0,68	0,9	0,07	0,09	129,4	172,5	0,4	0,5	
	260	Чай с лимоном	150/180	0,05	0,06	0,007	0,009	11,47	13,77	46,2	55,44	0		2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27	
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8	
					6,62	8,82	4,907	6,509	40,96	52,79	233,7	305,54	0,118	0,15	2,78	3,42	0,088	0,114	141	187,32	1,22	1,57
		Итого за день		53,18	67,37	58,98	77,20	218,16	275,67	1 660,80	2 103,55	0,65	0,85	37,17	41,41	0,97	1,23	630,62	833,52	9,98	12,19	100



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ				%
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са		Fe		
ЗАВТРАК	91	каша кукурузная молочная	150/200	5,6	7,40	6,00	8	26,5	35,3			182,9	243,9	0,12	0,16	0	0	0,045	0,06		33	44
	248	Какао с молоком	150/200	2,82	3,77	2,9	3,93	19,5	25,95	115,4	153,92	0,03	0,04	1	1,3	0,03	0,04	93,3	124,44	0,62	0,82	
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6											
		Повидло	10 15					5	7,5	20	30											
					<b>9,92</b>	<b>13,42</b>	<b>9,48</b>	<b>12,80</b>	<b>61,28</b>	<b>84,17</b>	<b>370,70</b>	<b>506,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>1,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>126,30</b>	<b>168,44</b>	<b>3,17</b>	<b>4,22</b>
2 3-К		Напиток ягодный	150/180	0,18	0,216	0,08	0,09	13,74	16,49	50	90			7,5	13,5							
				<b>0,18</b>	<b>0,216</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>13,74</b>	<b>16,49</b>	<b>50</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
ОБЕД		Салат из лука	40/60																			
	38	Суп с макаронами	150/200	1,7	2,3	1,7	2,3	13	17,4	75	99,3	<b>0,08</b>	0,1	6	8	0,08	0,1	13,7	18,3	0,7	0,9	
	154	Капустная запеканка с мясом, соус	190/240	21,54	25,24	24,37	28,51	11,55	13,51	325,24	410,83	0,036	0,076	0,096	42,8	54	0,076	0,096	112,1	141,6	1,33	2
	241	Компот из кураги	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,42	0,03	0,036	3,2	3,84	0,08	0,18	79	94,7	2,27	2,72	
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95	
				<b>25,46</b>	<b>31,04</b>	<b>26,43</b>	<b>31,41</b>	<b>57,35</b>	<b>75,81</b>	<b>544,54</b>	<b>711,55</b>	<b>0,194</b>	<b>0,292</b>	<b>9,296</b>	<b>54,6</b>	<b>54,18</b>	<b>0,396</b>	<b>101,5</b>	<b>239,6</b>	<b>145,7</b>	<b>6,9</b>	<b>35</b>
ПОЛДНИ	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21	
		Печенье	20/30	1,45	3,48	1,93	2,89	14,86	22,29	83	124	0,013	0,019	0	0	0,013	0,019		0,90	0,40	0,6	
				<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	<b>7,65</b>	<b>9,82</b>	<b>3,92</b>	<b>48,9</b>	<b>254,85</b>	<b>323,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>189</b>	<b>252</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>16</b>
УЖИН	144	Рыба с овощами	100/120	10,36	12,43	5,73	6,87	5,34	6,41	114,3	137,21	0,04	0,048	0,8	1	0,05	0,06	12,33	14,8	0,33	0,39	
	206	Картофельное пюре	100/120	2,1	2,5	4	4,8	15,5	18,6	107	128,4	0,09	0,1	3,6	4,32	0,09	0,1	26,6	32	0,6	0,8	
	260	Чай с лимоном	150/180	0,05	0,06	0,007	0,009	11,47	13,77	46,2	55,44	0		2,1	2,52	0	0	4,68	5,62	0,22	0,27	
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8	
				<b>14,88</b>	<b>18,15</b>	<b>10,04</b>	<b>12,08</b>	<b>46,8</b>	<b>58,1</b>	<b>338</b>	<b>415,05</b>	<b>0,178</b>	<b>0,208</b>	<b>6,5</b>	<b>7,84</b>	<b>0,158</b>	<b>0,184</b>	<b>50,51</b>	<b>61,62</b>	<b>1,75</b>	<b>2,26</b>	<b>20</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>57,74</b>	<b>72,13</b>	<b>53,68</b>	<b>66,20</b>	<b>183,09</b>	<b>283,47</b>	<b>1 558,09</b>	<b>2 046,54</b>	<b>0,58</b>	<b>0,78</b>	<b>26,30</b>	<b>79,98</b>	<b>54,62</b>	<b>0,98</b>	<b>467,31</b>	<b>721,66</b>	<b>150,82</b>	<b>13,59</b>	<b>102</b>



	№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ,Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ,МГ						МИНЕРАЛЫ,МГ			%		
				БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ				В1		С		В2		Са		Fe			
ЗАВТРАК	84	Каша сборная молочная	150/200	3,2	4,30	7,18	9,58	19,1	25,5			158,3	211	0,035	0,047	0,18	0,24	0,043	0,057		42,8	57	0,34
	253	Кофе с молоком	150/200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,77	19,7	89	118,7	0,03	0,04	1	1,3	0,015	0,02	92	123,4	0,19	0,25		
		Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6												
		Масло сливочное	4/5	0,04	0,05	0,28	3,6	0,04	0,05	26,4	33	0	0	0	0	0	0	0,96	1,2	0,008	0,01		
		Сыр	10 15	2,30	3,5	2,9	4,4	0	0	36	54,6	0,003	0,005	0,06	0,09	0,03	0,045	70	105	0,08	0,12		
				<b>9,14</b>	<b>12,90</b>	<b>13,34</b>	<b>21,65</b>	<b>44,19</b>	<b>60,67</b>	<b>362,10</b>	<b>495,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>1,24</b>	<b>1,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>205,76</b>	<b>286,60</b>	<b>0,62</b>	<b>0,83</b>	<b>24</b>	
2-й	865	Компот консервиро	150/180	0,5	0,6	0	0	22,68	27,2	94,9	113,8	0,02	0,03	4	4,8	0,04	0,05	20,3	24,39	0,23	0,28		
				<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,2</b>	<b>94,9</b>	<b>113,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>20,3</b>	<b>24,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>6</b>	
ОБЕД		Соленый огурец	40/60	0,15	0,22	0	0	0,58	0,74	2,8	4,2												
	36	Суп гороховый	150/200	1,4	1,9	2,3	3,1	8,2	10,9	59	79	<b>0,1</b>	0,13	0,7	0,9	0,1	0,13	60	80	1,6	2,1		
	169	рулет из говядины	60/70	9,45	11,06	6,38	7,46	3,83	4,48	110,58	129,38	0,036	0,042	1,7	2	0,04	0,045	8,8	10,3	1,2	1,47		
	186	гречка отварная	100/120	5,8	6,96	3,6	4,32	30	36	175	211	0,16	0,192	0	0	0,2	0,24	10	12	2,2	2,64		
	638	Компот из изюма	150/180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,42	0,03	0,036	3,2	3,84	0,08	0,18	79	94,7	2,27	2,72		
		Хлеб ржаной	30/50	1,8	3	0,36	0,6	11,9	19,8	59	99	0,048	0,08	0	0	0,024	0,04	8,7	14,5	1,17	1,95		
				<b>19,02</b>	<b>23,64</b>	<b>12,64</b>	<b>15,48</b>	<b>75,41</b>	<b>97,02</b>	<b>491,68</b>	<b>625</b>	<b>0,374</b>	<b>0,48</b>	<b>5,6</b>	<b>6,74</b>	<b>0,444</b>	<b>0,635</b>	<b>166,5</b>	<b>211,5</b>	<b>8,44</b>	<b>10,9</b>	<b>31</b>	
ПОЛДНИК	255	Молоко кипяченое	150/200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117,3	0,06	0,08	2	2,7	0,2	0,3	189	252	0,16	0,21		
	500	Булочка "Нежная"	50/60	4,45	5,38	3,15	3,78	25,4	30,48	148	177,6	0,56	0,67	0	0	0,5	0,6	91,05	109,26	4,51	5,41		
				<b>8,65</b>	<b>10,98</b>	<b>7,95</b>	<b>10,18</b>	<b>32,45</b>	<b>39,88</b>	<b>236</b>	<b>294,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,75</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>280,1</b>	<b>361,26</b>	<b>4,67</b>	<b>5,62</b>	<b>14</b>	
УЖИН	129	Сырники из творога	120/150	21,68	27,1	4,2	5,2	35,76	44,7	267,4	334,3	0,096	0,12	0,4	0,5	0,3	0,38	158	198	0,72	0,9		
		с повидлом	15/20					7,5	10	30	40												
	263	Чай с сахаром	150/180	0,09	0,12	0	0	9	10,83	36,5	43,74	0	0	0	0	0	0	1,95	2,34	0,14	0,16	0	
		Хлеб пшеничный	30/40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0,048	0,06			0,018	0,024	6,9	9,2	0,6	0,8		
				<b>24,14</b>	<b>30,38</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,75</b>	<b>84,85</b>	<b>404,4</b>	<b>512,04</b>	<b>0,144</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,318</b>	<b>0,404</b>	<b>166,9</b>	<b>209,54</b>	<b>1,46</b>	<b>1,86</b>	<b>25</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>61,45</b>	<b>78,50</b>	<b>38,43</b>	<b>52,91</b>	<b>241,48</b>	<b>309,62</b>	<b>1 589,08</b>	<b>2 041,64</b>	<b>1,23</b>	<b>1,53</b>	<b>13,24</b>	<b>16,37</b>	<b>1,59</b>	<b>2,11</b>	<b>839,46</b>	<b>1 093,29</b>	<b>15,42</b>	<b>19,47</b>	<b>100</b>	