		Итого	**405**	**421,12**	**9,96**	**15,82**	**59,96**	**0,18**	**2,35**	**0,08**	**0,3**	**110,58**	**182,66**	**46,4**	**1,53**
Завтрак 2																
Обед		Салат из свеклы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картоф.с макаронными изделиями и мясом	200(190/10)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,23	5,02	10,95	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	220	242,4	4,66	12,04	28,97	0,2	7,61	0,25	0,32	55,42	121,34	40,7	1,45
		Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Яблоки свежие порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**920**	**740,5**	**21,24**	**26,37**	**109,02**	**0,4**	**19,14**	**0,45**	**7,79**	**166,38**	**363,25**	**108,49**	**5,58**

День 10 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтрак	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**435**	**618,23**	**18,86**	**21,23**	**87,6**	**0,16**	**1,44**	**0,13**	**1,01**	**206,57**	**174,75**	**52,94**	**2,64**
завтрак 2															
	43	Салат из белокочанной капусты	60	50,49	0,81	3,04	5,19	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(190/10)	87,33	4,1	6,48	7,87	0,04	14,4	0,18	1,91	19,44	36,43	14,52	0,58
Обед	291	Плов из птицы	200	311,61	13,62	21,88	40,5	0,05	3,73	0,25	4,73	17,43	89,23	31,77	0,82
	710	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**800**	**694,21**	**22,93**	**32,32**	**108,89**	**0,23**	**42,43**	**0,68**	**10,13**	**116,82**	**251,56**	**101,1**	**4,44**

День 11(Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	182	Каша полбяная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
Завтрак		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**450**	**537,21**	**15,35**	**14,56**	**80,96**	**0,11**	**2,6**	**0,08**	**0,14**	**249,18**	**208,07**	**33,46**	**0,66**
	731	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
Обед	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(190/10)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	290	Птица (филе) тушенная в соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	274,72	8,88	6,7	43,6	0,21	0,11	0,03	0,74	14,81	203,8	135,75	4,56
Обед	342	Компот из свежих яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**850**	**713,81**	**28,16**	**30,12**	**109,96**	**0,4**	**34,23**	**0,3**	**4,99**	**97,45**	**361,34**	**191,42**	**7,29**

День 12 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0.02	1,89	83,45	99,59	21,44	0,48
	377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный белый	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25
Завтрак	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1