

Обед	71	Орница свежие кусками	100	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	21,09	24,51	12,54	0,8
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	45,01	58,06	28,33	1,24
	279	Тертые рубленые с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая-расыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	276,58	184,24	6,39
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	-0,36	-0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
		Итого	915	830,66	26,65	23,68	109,32	0,39	20,85	0,32	111,23	452,29	242,41	9,63
	День 3 (Среда)													
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
Завтрак	14	Масло сливочное порц	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	2,4	3	0	0,02
	223	Сырники из творога с молоком стученым	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	320,56	439,24	43,98	1,47
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки с порциями	100	45	-0,4	0,4	9,8	-0,03	4	0,01	10	8	2	1
Обед		Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	343,76	477,78	52,42	2,97
	52	Салат из свежих отварной	100	89,85	1,35	-6,08	7,86	0,02	9,5	0	35,15	40,85	20,9	-1,33
	103	Суп картофельный с макарон изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	27,45	68,25	28,3	1,08
	227	Котлеты рыбные с соусом	100	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	35,34	100,19	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	57,94	126,86	42,55	1,52
	376	Чай с сахаром	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
		Итого	930	802,63	23,45	23,68	104,22	0,42	40,09	0,62	159,88	349,15	97,65	4,25
	День 4 (Четверг)													
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	157,69	193,99	45,07	0,95
	376	Чай с сахаром	200(15/7)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
Обед		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	304,89	315,99	60,12	1,88
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,6	0,95	6,06	3,05	0,04	9,44	0,04	27,18	30,1	16,51	0,76

	Ши из свежей капусты с картофо- со сметаной.	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	38,64	50,06	-21,86	0,78
	Гуляш из говядины	110	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	21,81	154,15	22,03	3,06
	Макаронь отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	5,42	50,54	9,02	1,06
	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
	Итого	895	855,07	29,18	35,84	84,42	0,22	35,02	0,35	99,85	299,39	73,06	5,92
День 5 (Пятница)													
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	№ по СР												
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	276,58	184,24
	15	сыр порционный	25	90	5,75	-5,95	0	0,01	0,17	0,06	220	125	8,75
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	125,12	116,2	31
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	35	17	11
	Итого		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6
			565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	408,19	560,78	240,59
													7,96
Обед	№ по СР												
	62	Салат из сырых овощей	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	15,46	31,66	21,63
	96	Суп рыбными консервами	250	134,1	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35
	259	Жаркое по-домашнему из птицы	200	337,14	18,52	20,68	18,95	0,14	7,72	0,14	34,86	235,14	48,54
	342	Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	4	3,2	0,8
	Итого		20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8
			40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0
			925	774,82	32,67	29,81	77,77	0,31	20,45	15,18	103,62	459,53	121,12
День 6 (Понедельник)													
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	139,2	96	9,45
	174	Каша молоч рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	124,68	157,4	35,64
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	125,12	116,2	31
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6
	338	Яблоки св порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2
	Итого		580	727,28	18,88	23,03	108,71	0,21	6,7	0,67	407	403,6	83,69
													3,46
Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg
	45	Салат из белокачанной капусты	100	49,02	1,41	0,08	9,02	0,03	32,45	0	3,7	27,61	15,16
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	34,72	87,88	36,47
	294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	17,94	48,8	13,4
	309	Макаронь отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	0,37	59,84	10,69
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0

	Хлеб-пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
	Итого	920	825,55	26,6	28,15	104,23	0,47	49,82	0,43	119,2	225,67	76,51	4,83
День 7 (вторник)													
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
№ по СР	Наименование блюда												
219	Сырники из творога с повидлом	100/20	287,48	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	313,76	36,68	0,76
376	Чай с сахаром	200(151)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0
2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	10,9	29,4	11,3	0,87
	Итого:	40	95,2	2,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0	8	26	0,44
		550	596,23	27,2	22,68	95,82	0,174	0,76	73,82	19,47	369,16	53,58	2,07
обед	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	26,65	41,08	18,53	0,77
87	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,77	45,01	58,06	28,33	1,24
291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	46,34	175,34	54,04	1,98
348	Компот из кураги	200	124,28	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб пшеничный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
		795	766,75	24,52	26,89	88,3	0,22	32,16	0,71	151,08	304,67	122,61	4,65
День 8 (среда)													
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
№ по СР	Наименование блюда												
14	Масло сл. подливками	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	2,4	3	0
173	Каша молоч-пшеница с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	134,54	207,4	54,94	1,46
377	Чай с лимоном	200	31	9,02	2,28	15,52	0,02	7,34	0,02	226	371,08	198,16	36,84
	Итого	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0	8	26	0,44
348	Компот из кураги	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2	1
	Итого	560	568,3	21,04	23,53	88,45	0,28	12,64	0,13	380,94	615,48	260,7	39,76
обед	Салат из свежих овощей и помидоров	100	70,6	0,9	6,06	3,05	0,04	9,44	0,04	77,18	30,1	16,51	0,76
103	Суп картофельный с макарон-изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	27,45	68,25	28,3	1,08
34	Рыба припущенная с соусом	120	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	45,26	102,07	8,82	0,4
112	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	57,94	126,86	45,55	1,52
377	Чай с лимоном	200(151/1)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
		930	769,49	20,51	26,91	90,03	0,44	42,44	0,65	164,63	341,82	102,82	4,02
День 9 (четверг)													
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
№ по СР	Наименование блюда												
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	147,2	2,33	8,44	14,66	0,03	0	0,04	8,4	22,5	4,2	0,35
172	Суп молочный с макаронными изделиями	250	289,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	66,71	121,92	14,52	1,13
157	Указо с молоком	200	143	3,79	1,7	25,81	0,04	1,3	0,02	127,12	116,2	31	0,98
	Итого	40	92,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
348	Компот из кураги	100	15	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2	1

Обед	Итого	625	745,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	217,73	294,62	57,32	3,2	
	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	40,57	29,96	16,42	0,54	
	98 Суп с рыбными консервами	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	23,5	50,1	20,75	0,65	
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	30,86	96,23	13,62	1,28	
	303 Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	21,12	125,87	28,29	2,09	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,46	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	
	Итого	890	744,65	20,49	28,35	82,63	0,24	58,41	0,49	118,85	303,7	79,92	4,6	
	День 10 (Пятница)													
Загравк	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	239,04	4,86	10,2	31,84	0,06	1,12	0,06	123,9	131,56	28,68	0,44
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	338	Реболоки св порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2	1
	Итого	600	525,54	11,42	13,43	85,77	0,17	6,52	0,09	261,9	255,56	50,28	1,98	
Обед	52	Салат из свежих	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	35,15	40,85	20,9	1,33
	96	Рассольник Ленинградский	250(75)	148,5	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,08
	290	Птица тушенная в смет. соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	16,69	9,99	1,61	0,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	276,58	184,24	6,19
	342	Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	0,22
	Итого	890	966,42	39,5	41,15	122,66	0,49	23,5	4,99	111,81	473,58	250,36	9,27	