

3-ий день Среда															
завтрак															
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10		0,58	10,28	15,98	52,40								
завтрак	Омлет натуральный	150	210	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
	Какао с молоком	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
4-ый день Четверг															
завтрак															
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
завтрак	Котлета из фарша	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
	Рожки отварные	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2
5-ый день Пятница															
Завтрак															
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
завтрак	Каша рисовая молочная	160	26	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,0	20,0	2,25	4,7	50,6	16,04	0,36
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10		0,58	10,28	15,98	52,4								
	Компот из сухофруктов	200	55	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	0,00	0,18
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6-ой день Понедельник															
завтр	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Плов из курицы	120/50	ТК	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Чай сладкий	200	382	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2
7-ой день Вторник															
завтрак															
завтрак	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Пюре картофельное	150	312	3,06	4,8	20,44	137,28	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
	Бедро куриное запеченное	80	45	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43,0		54,5	132,9	20,3	1,62
	Напиток из плодов шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-

8-ой день Среда																
завтрак																
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10		0,58	10,28	15,98	52,40									
завтрак	Омлет натуральный	150	210	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	
	Какао с молоком	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2	
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
9-ый день Четверг																
завтрак																
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
завтрак	Котлета из фарша	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	
	Рожки отварные	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
	Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2	
10-ый день Пятница																
завтрак																
	Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,1009	13,779	31,009	339,9,179	0,30839	9 1,012	0,308	2,861,012	22-	141,482,869	24,629	2,43182
завтрак	Рис отварной	160	26	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,0	20,0	2,25	4,7	50,6	16,04	0,36	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10		0,58	10,28	15,98	52,4									
	Компот из сухофруктов	200	55	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	0,00	0,18	
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2	
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	

