

№	Прием пищи наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность	Минерал. вещества мг.				Витамины мг.			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак 1 день														
1	макароны	150	3.92	4.16	27.76	168	39.98	29.29	96.90	1.91	0.18	19.19	0.40	
2	курица	50	9.9	20.08	0.8	230	20.40	16.25	241.17	5.1	6.36	25.61	0.04	
3	подлив	30	2.04	0.5	2.2	3.0	2.115	1.6	3.945	0.064	0.005	0.48	0	
4	хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	23	33	87	2.0	0.11	0	0	
5	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	13.9	55	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0	
6	пряник	50	5.73	7.24	13.98	141.2	16	19	11	2.2	0.003	13	0	
		530	23.13	33.3	68.6	649.6	108.495	104.12	445.915	10.974	6.918	63.860	0.24	
Обед 1 день														
1	Суп с гречкой	200	2.4	5.7	15.7	126	38.08	35.30	87.18	2.03	0.32	5.81	0	
2	Хлеб рж	50	1.98	0.36	10.26	54.3	23	33	87	2.0	0.11	0	0	
3	венигрет	60	17.1	24.2	3.2	300	26.8	7.9	14.83	0.32	0.01	20.97	0	
4	какао	200	0	0	10.0	119	18	0	4.29	0.60	0	0	0	
5	конфета	30	0.4	9.8	26	16	19	2.2	0.03	0.02	0.3	10	0	
6	яблоко	80	0.6	0.2	0.2	14.4	19	12	16	2.3	0.02	5	0	
		620	22.04	40.5	63.26	627.8	143.88	90.4	209.33	7.27	0.76	41.78	0	
Завтрак 2 день														
1	Картоф пюре	150	7.3	5.6	44.5	262	19	16	87	1.6	0.17	0	0	
2	Минтай жар	80	14.5	12.0	12.8	218	12	22	175	1.7	0.11	0	0.03	
3	хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	23	33	87	2.0	0.11	0	0	
4	чай	200	3.6	3.6	22.8	135	17.7	20.5	74.5	1.436	0.14	0.13	0.03	
5	печенья	50	5.73	7.24	13.98	141.2	9	0	41	0.6	0.08	0	0	
6		530	40.67	29.04	104.04	808.6	80.7	91.5	464.5	7.336	0.61	0.13	0.06	
Обед 2 день														
1	Суп горох	200	7.25	7.5	16.0	165.25		38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	5.81	0
2	хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	23	33	87	2.0	0.11	0	0	
3	кисель	200	0	0	14.99	56.25	15	10	22	0.12	0.86	7.12	0	
4	груша	80	0.6	0.2	0.2	14.4	16	19	11	2.2	0.03	13	0	

5	Салат с капуст	80	1.9	5.5	12.0	105	19.86	12.3	24.36	0.75	0.01	4.56	0
6	коржик	70	8.0	5.3	53.7	433	25	33	2.0	0.16	0.06	1.61	0
		680	27.29	19.1	132.85	826.3	136.94	142.6	233.54	7.26	1.3	32.1	0

Завтрак 3 день

1	Каша гречневая	150	5.7	9.9	20.8	120	19.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
2	тефтели	80	14.5	12.0	12.8	218	57.8	28.4	141.4	1.27	0.07	1.13	0.15
3	хлеб	50	6.48	8.57	14.03	157.55	23	33	87	2	0.11	0	0
4	чай	200	0	0	14.99	56.25	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5	коржик	70	4.7	9.3	64.2	23	64	16	1	0.02	0.08	0.5	0
		550	31.38	39.77	126.82	574.8	174.78	147.9	455.9	7.84	0.73	8.23	0.17

Обед 3 день

1	Суп рассольник	200	2.4	5.7	15.7	126	15.65	26.45	71.75	0.75	0.1	7.54	0
2	Салат морковный	60	17.1	24.2	3.2	300	51	38	55	0.7	0.06	5	0
3	Хлеб с сыром	100	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22
4	банан	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25
5	компот	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
6	Булочка	70	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0
		710	27.07	46.74	117.24	780.6	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22

Завтрак 4 день

1	Каша рисовая	150	4.6	5.9	42.7	246	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	0.04
2	Минтай	100	22.5	10.9	5.5	209	37.00	22.9	144.7	0.87	0.07	0.3	0.01
3	Хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	0	0
4	Чай с лимоном	200	0	0	13.9	55	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5	Печенья	40	5.73	7.24	13.98	141.2	16	19	11	2.2	0.003	13	0
	Подлив	30	14.5	12	12.8	218	2.115	1.6	3.945	0.064	0.005	0.48	0
		570	49.31	36.4	99.14	923.5	143.265	164.07	400.345	10.324	0.588	21.39	0.05

Обед 4 день

1	Суп щи	200	1.9	5.5	12	105	43.33	22.25	47.63	0.8	0.06	18.46	0.01
2	Салат с капустой	60	17.1	24.2	3.2	300	26.8	7.9	14.83	0.32	0.01	20.97	0
3	Хлеб с сыром	100	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22

4	Банан	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25
5	Компот	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
6	Пирожок	30	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0
		670	27.01	46.3	87.84	761.5	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22

Завтрак 5 день

1	Каша пшенная	150	5.7	9.9	20.8	120	19.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
2	Курица отв	50	14.5	12.0	12.8	218	57.8	28.4	141.4	1.27	0.07	1.13	0.15
3	Хлеб	50	1.98	0.36	10.26	12.6	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22
4	Чай с лимоном	200	0	0	14.99	56.25	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5	печенья	40	4.7	9.3	64.2	23	64	16	1	0.02	0.08	0.5	0
		490	26.88	31.56	123.05	429.85	201.78	698.9	370	7	0.89	8.23	0.17

Обед 5 день

1	Суп солянка	200	2.4	5.7	15.7	126	15.65	26.45	71.75	0.75	0.1	7.54	0
2	Салат зимний	50	17.1	24.2	3.2	300	51	38	55	0.7	0.06	5	0
3	Хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22
4	Груша	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25
5	Компот	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
6	пирожок	70	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0
		650	27.07	46.74	117.24	780.6	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22

Завтрак 6 день

1	макароны	150	5.7	9.9	20.8	120	19.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
2	Курица зап	50	14.5	12.0	12.8	218	57.8	28.4	141.4	1.27	0.07	1.13	0.15
3	хлеб	50	6.48	8.57	14.03	157.55	23	33	87	2	0.11	0	0
4	чай	200	0	0	14.99	56.25	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5	коржик	70	4.7	9.3	64.2	23	64	16	1	0.02	0.08	0.5	0
6	подлив	30	14.5	12	12.8	218	2.115	1.6	3.945	0.064	0.005	0.48	0
		530	45.88	51.77	139.62	792.8	176.895	153.5	459.85	7.9	0.74	8.71	0.17

Обед 6 день

1	Суп уха	200	2.4	5.7	15.7	126	15.65	26.45	71.75	0.75	0.1	7.54	0
2	Салат со свеклой	60	17.1	24.2	3.2	300	51	38	55	0.7	0.06	5	0
3	Хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22

4	апельсин	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25
5	Сок яблочный	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
6	пирожок	30	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0
		620	27.07	46.74	117.24	780.6	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22

Завтрак 7 день

1	Каша гречневая	150	5.7	9.9	20.8	120	19.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
2	котлета	80	14.5	12.0	12.8	218	57.8	28.4	141.4	1.27	0.07	1.13	0.15
3	хлеб	50	6.48	8.57	14.03	157.55	23	33	87	2	0.11	0	0
4	чай	200	0	0	14.99	56.25	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5	пряник	50	4.7	9.3	64.2	23	64	16	1	0.02	0.08	0.5	0
		530	31.38	39.77	126.82	574.8	174.78	147.9	455.9	7.84	0.73	8.23	0.17

Обед 7 день

1	Суп с вермишелью	200	2.4	5.7	15.7	126	15.65	26.45	71.75	0.75	0.1	7.54	0
2	Салат с капустой	50	17.1	24.2	3.2	300	51	38	55	0.7	0.06	5	0
3	Хлеб с сыром	100	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22
4	банан	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25
5	кисель	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
6	печенья	50	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0
		680	27.07	46.74	117.24	780.6	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22

Завтрак 8 день

1	Каша рисовая	150	5.7	9.9	20.8	120	19.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
2	Минтай запеч	80	14.5	12.0	12.8	218	57.8	28.4	141.4	1.27	0.07	1.13	0.15
3	хлеб	50	6.48	8.57	14.03	157.55	23	33	87	2	0.11	0	0
4	чай	200	0	0	14.99	56.25	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5	булочка	70	4.7	9.3	64.2	23	64	16	1	0.02	0.08	0.5	0
6	подлив	30	2.04	0.5	2.2	3	2.115	1.6	3.945	0.064	0.005	0.48	0
		580	33.42	40.27	129.02	577.8	176.9	153.5	459.85	7.9	0.74	8.71	0.17

Обед 8 день

1	Суп рассольник	200	2.4	5.7	15.7	126	15.65	26.45	71.75	0.75	0.1	7.54	0
2	Салат морковный	60	17.1	24.2	3.2	300	51	38	55	0.7	0.06	5	0
3	Хлеб с сыром	100	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22

4	апельсин	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25
5	Компот	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
6	пирожок	70	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0
		710	27.07	46.74	117.24	780.6	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22

Завтрак 9 день

1	Картоф.пюре	150	7.3	5.6	44.5	262	19	16	87	1.6	0.17	0	0
2	Тефтели	80	14.5	12.0	12.8	218	57.8	28.4	141.4	1.27	0.07	1.13	0.15
3	Хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	0	0
4	Чай с лимоном	200	0	0	14.99	56.25	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5	печенья	50	5.73	7.24	13.98	141.2	104	14	75	0.9	0.1	0	0
		530	60.89	25.2	96.53	731.75	223.85	131.47	344.8	8.77	0.79	7.73	0.15

Обед 9 день

1	Суп с макаронами	200	2.4	5.7	15.7	126	15.65	26.45	71.75	0.75	0.1	7.54	0
2	Салат со свеклой	60	17.1	24.2	3.2	300	51	38	55	0.7	0.06	5	0
3	Хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22
4	яблоко	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25
5	компот	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
6	Булочка	70	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0
		660	27.07	46.74	117.24	780.6	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22

Завтрак 10 день

1	Плов с курицей	150	5.7	9.9	20.8	120	19.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
2	вафли	70	14.5	12.0	12.8	218	57.8	28.4	141.4	1.27	0.07	1.13	0.15
3	Хлеб с сыром	100	6.48	8.57	14.03	157.55	23	33	87	2	0.11	0	0
4	Чай с лимоном	200	0	0	14.99	56.25	10	7	18	0.6	0.29	6.6	0
5													0
		520	26.68	30.47	62.62	551.8	110.78	135.9	454.9	7.82	0.65	7.73	0.17

Обед 10 день														
1	борщ	200	2.4	5.7	15.7	126	15.65	26.45	71.75	0.75	0.1	7.54	0	
2	Салат с капустой	50	17.1	24.2	3.2	300	51	38	55	0.7	0.06	5	0	
3	Хлеб	50	1.98	0.36	10.26	54.3	50	580	1.1	1.16	0.27	389	0.22	
4	яблоко	80	0.3	9	17	21	16	0.1	0.03	0.04	0.02	0.10	25	
5	чай	200	0	0	31.4	140	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	
6	пряник	70	5.73	7.24	13.98	141.2	22	33	88	2.0	0.16	299	0	
		650	27.07	46.74	117.24	780.6	161.05	677.55	219.48	4.83	0.62	701.72	25.22	