

№	Наименование	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е

Завтрак

1 день

302	Греча отварная	200	5,7	16,9	30,65	195,3	12,38	132,35	88,86	2,96	0,14	-	0,02	0,05
243	Сосиски молочные	100	4,8	11,7	-	125	10	50	7	0,6	-	-	-	-
	Вафли	30	3,8	6,6	30,4	197	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		16,72	35,2	77,45	650	77,38	290,35	137,86	5,66	0,34	3,7	0,08	2,65

Завтрак

2 день

202	Рожки отварные	200	6,5	8,05	34,7	240,2	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
268	Котлета мясная	75	6,08	6,69	3,28	101,05	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,20
421	Сдоба обыкновенная	50	2,2	-	0,9	12	44	17	1,0	0,08	-	-	-	0,60
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	150	-	-	0,02	0,4	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		19,77	17,93	59,49	546,94	258	451,5	67	3,83	0,41	4,1	0,06	1,4

№	Наименование блюد	Масса порций	Пищевые вещества				Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы	СА		P	Mg	Fe	B1	C	A	E	

Завтрак

3 день

304	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,85	150,12	8	150	35	1	0,08	-	-	0,67
268	Котлета мясная	75	6,08	6,69	3,28	101,05	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,20
421	Булочка обыкновенная	50	3,8	6,6	30,4	197	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		14,89	16,68	76,93	580,87	196	406,5	108	4,65	0,4	3,7	0,06	3,47

Завтрак

4 день

259	Жаркое по-домашнему	200	12,39	6,65	8,28	156,54	21,9	141,56	30,33	2,15	0,1	4,37	0,02	0,19
	Вафли	30	2,2	-	0,9	12	44	17	1	0,08	-	-	-	0,6
389	Сок фруктовый	200	-	-	25	86	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		16,79	6,65	35,08	329,54	132,9	234,56	59,33	3,13	0,28	58,07	0,08	1,39

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы	СА		P	Mg	Fe	B1	C	A	E	

Завтрак

5 день

128	Пюре картофельное	200	2,13	4,04	15,53	106,3	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,09	0,15
227	Рыба припущенная	75	6,08	6,69	3,28	101,05	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		10,63	10,73	35,21	340,05	199	268,5	77	3,75	0,32	7,4	0,15	0,95

Завтрак

6 день

302	Греча отварная с соусом	170/50	5,7	16,9	30,65	195,3	12,38	132,35	88,86	2,96	0,14	-	0,02	0,05
243	Колбаса отварная	75	5,6	10,1	0,9	117	20	83	10,5	0,85	0,12	-	-	-
	Вафли	20	2,2	-	0,9	12	44	17	1,0	0,08	-	-	-	0,60
389	Сок фруктовый	200	-	-	25	86	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		15,7	27	58,35	485,3	143,38	308,35	128,36	4,79	0,44	53,7	0,08	1,25

№	Наименование блюдо	Масса порций	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

7 день

202	Рожки отварные	170	6,5	8,05	34,7	240,2	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
261	Печень свиная тушеная	50/50	6,25	6,25	1,81	144,8	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,09	0,20
	Печенье	40	4,39	9,96	37,79	204,3	44,39	129,96	27,7	0,20	0,14	14,7	0,17	0,81
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,5	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		19,56	24,26	90,7	721,8	130,39	329,96	88,7	3,9	0,51	22,1	0,32	1,61

Завтрак

8 день

304	Рис отварной	170	2,59	3,39	26,85	150,12	8	150	35	1	0,08	-	-	0,67
288	Кура тушёная	75/50	16,7	9,7	0,5	136	22,16	110,92	18,49	1,22	0,06	4,04	0,03	0,09
	Вафли	30	2,2	-	0,9	12	44	17	1,0	0,08	-	-	-	0,60
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		23,91	13,09	44,65	430,82	113,16	341,92	80,49	3,8	0,24	7,74	0,09	1,96

№	Наименование блюдо	Масса порций	Пищевые вещества				Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы	СА		P	Mg	Fe	B1	C	A	E	

Завтрак

9 день

128	Пюре картофельное	170	2,13	4,04	15,53	106,3	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,09	0,15
295	Котлета куриная	75	13,57	1,67	3,49	173,75	20	120	27,5	0,4	0,35	0,25	0,15	0,26
	Печенье	40	3,8	6,6	30,4	197	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,5	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		21,92	12,31	65,82	609,55	102	284	89,5	3,2	0,65	7,65	0,3	3,01

Завтрак

10 день

243	Сосиски молочные	70	4,8	11,7	-	125	10	50	7	0,6	-	-	-	-
202	Рожки отварные с соусом	170/50	6,5	8,05	34,7	240,2	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
	Вафли	30	2,2	-	0,9	12	44	17	1,0	0,08	-	-	-	0,60
389	Сок фруктовый	200	0,5	-	30,2	116	20	12	10	0,4	0,02	3,6	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		16,2	19,75	66,7	568,2	121	215	53	3,28	0,29	7,3	0,06	1,2