УТВЕРЖДАЮ:	
Директор КОГОБУ для детей-сирот	
«Спицынский детский дом»	
М.А. Христолюбова	ì

Примерное 14 дневное меню КОГОБУ для детей-сирот «Спицынский детский дом»

Возраст: от 3 до 6 лет.

Сезон: весеннее - летний

Разработала: Колотова Н.С., медицинская сестра

КОГОБУ для детей-сирот «Спицынский детский дом»

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 1 ЛЕНЬ (ПОНЕЛЕЛЬНИК)

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевы	е вещества			Минераль	ные вещес	тва, г		Витамині	ы, мг	
ТК		в гр.3- 7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
51	Супмолочный с крупой	200	6.03	01.28	21.04	115.5	198.53	28.83	171.83	0.31	0.08	1.14	38.25
1	Масло сливочное	15	0	12.30	0	80.50/	1.50	00	3.0	0	0	0	88,50
152	Кофейный напиток с молоком	200	2.1	2.8	14.9	64.0	105.86	00	00	0.10	0.03	0.52	0
120	Морковь отварная	60	1.10	4.50	14.50	112.90	2.54	28.40	20.70	0.13	0.04	0.04	0.04
Г.п	Батон нарезной	40	6,2	0.65	46.94	116.10	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0	0
Всего з	а завтрак		14.45	19.5	95.4	483.5	322.69	61.23	256.43/	2.70	0.29	1.66	127.15

2 3ABTPAK 10.30

№	Наименование блюда	Выход	Пищевы	е вещества			Минераль	ные веще	ства, г		Витамин	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	гр	ценность,							
51	Сок	200	1,00	0	23.46	106	16.04	20.12	0.01	0.40	0.03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	2,53	1,6	18,8	142,33	8,60	11,3	28	0,53	0,05	0	0
Всего	за 2 завтрак		3,53	1,6	42,26	242,33	24,64	31,45	28,01	0,93	0,08	4.01	0.01

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевы	е вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
5	Салат из свежих огурцов	60	0,77	4,5	2,35	43,82	20,94	12,09	25,41	0,55	0,018	4,99	00
44 - 45	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	08.61	08.40	14.34	107.25	45.35	47.35	176.53	1.26	0.10	09.11	15.00
96	Котлета мясная	80	13.98	15.67	18.29	206.33	42.2	34.38.	158.78	1.42	0.09	01.29	61.72
122	Капуста тушеная	150	2,77	6,48	34,52	203,52	21,96	43,98	119,58	1,73	0,23	31,5	31,50
138	Компот из свежих плодов Витамин С.25мг	200	0.04	00	24.76	94.20	6,40	0	3.60	0,18	0.01	01.08	00
Г.п.	Хлеб пшеничный	30	4.30	0.65	22.60	93.0	11.20	21.60	54,4	1,44	0,09	00	00
Г.п.	Хлеб ржаной	30	06.60	1.15	01.20	61.00	28.00	8.25	21.75	3.12	0.14	00	00
Всег	о за обед		34,28	33,25	115,12	715,5	176,06	167,65	637,27	9,7	0,84	47,97	108,22

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	вещества			Минер.вег	цества, г			Витамині	ы, мг	
TK		в гр.3-	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		7л.		гр	Гр.	ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	00.72	17.64	110.19	28.8	00.00	00.00	3.96	0.05	18.00	0.00
149/1	Чай с молоком	200	3.52	3.72	11.3	105.2	05.00	03.00	0.00	0.30	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	25	0.88	2.08	11.0	208	04.00	03.0	00.00	0.30	0.02	00.00	0.00
	Яйцо варёное	40	5.1	04.6	00.3	63	22.0	04.8	76.8	7.00	0.03	00.00	0.10
Всего	за полдник		10.92	11.12	40.24	361.19	59.8	10.8	76.8	11.56	0.12	18.0	0.10

УЖИН 18.00

No	Наименование блюда	Выход	Пищевы	е вещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
22	Винегрет	60	00.30	05.60	04.60	45.00	38.19	17.23	099.01	01.89	0.05	4.10	2.38
108	Колбаса, сосиска (сарделька) отварные	80	10.40	20.00	21.20	194.00	24.00	20.00	159.00	01.80	0.04	0.00	0.00
112	Каша рассыпчатая перловая	150	08.00	05.84	47.02	139.00	01.62	00.04	216.00	03.24	0.14	0.00	0.02
Г. п	Хлеб пшеничный	20	06.97	00.65	46.94	116.91	16.80	32.40	081.60	02.16	0.14	0.00	0.00
Г. п	Хлеб ржаной	20	02.64	00.46	00.48	52.40	14.00	04.12	010.87	01.56	0.07	0.00	0.00
147	Чай с сахаром	200	00.10	00.00	16.00	028.00	06.00	00.00	000.00	00.40	0.00	0.00	0.00
Всег	о за ужин		30.71	38.15	140.64	486.31	121.86	88.17	566.26	10.67	0.44	4.10	2.4

ВТОРОЙ УЖИН 19.30

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр.											
		3-7л	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
			гр	гр		ценность,							
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	2.80	0.10	08.00	92.00	267.0	31.00	211.00	0.22	0.09	1.6	00.04
2	Сыр	15	4.64	5.90	00.00	30.8	176,0	07.00	100.00	0.20	0.01	0.14	52,00
Всего	о за 2 ужин		7.14	6.00	08.00	122.80	443.0	48.00	253.50	1.02	0.17	1.20	52.04
Всего	о в день		82.7	88.1	301.3	2378	1095,5	392.81	1680.17	29.94	1.60	88.00	317.92

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК **07.40**

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	A
67	Каша манная молочная жидкая	200	7.80	7.62	24.62	122.0	240.21	29.40	195.06	0.37	0.10	01.36	45.90
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	0,00	12.30	0,15	82,50	001.50	00.00	003.00	0.00	00.00	00,00	88,50
151	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	155.20	122.00	14.00	090.00	0.56	00.04	01.30	00.01
Г.п.	Батон нарезной	40	6.72	0.65	46.94	113.1	016.80	32.40	081.60	2.16	00.14	00.00	00.00
Всег	о за завтрак		18.04	24.24	97.2	483.8	555.01	82.80	466.60	3.29	00.29	2.80	97.91

2 3ABTPAK 10.30

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	вещества			Минер.в	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
		3-7л	гр	гр		ценность							
Г.п.	Сок	200	1,00	0.0	13.46	103.0	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	3.8	2.5	28.20	140.0	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	41.66	243.0	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамины	, М Г	
ТК		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
21	Салат зимний	60	01.41	5.08	09.02	57.40	37.37	15.16	027.61	0.51	0.03	32.45	00.00
40	Рассольник Ленинградский	200	02.10	5.11	16.59	116.00	26.45	25.90	071.95	0.98	0.10	07.54	00.00
111	Котлета рубленая из птицы	80	12.90	0.65	00.31	110.00	14.25	11.25	150.63	0.51	0.06	00.56	07.50
118	Картофельное пюре	150	04.08	6.40	27.26	202.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
Г.п.	Хлеб пшеничный	30	04.30	0.65	22.60	72.00	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п.	Хлеб ржаной	30	06.60	1.15	01.20	81.00	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00,00	00.00
141	Кисель Витамин С.25мг.	200	00.20	0.00	32.60	122.00	18.00	00.00	004.29	0.60	0.00	00.00	00.00
Всег	о за обед		26.64	28.34	89.58	740.4	184.57	119.16	446.09	8.50	0.60	64.77	41.50

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.вец	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		5 751.	гр	тр	тр	ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	12.3	82	04.0	02.0	0.00	0.2	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	25	4.40	5.80	22.30	218.0	05.0	4.00	0.00	0.40	0.02	00.00	0.00
Всего	о за полдник		5.12	6.52	37.94	364.60	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

УЖИН 18.00

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевн	вещества			Минер.ве	щества, г			Витами	ны, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	гр.	ценность,							
12	Салат из свёклы	60	01.4	08.2	08.00	70.0	018.68	19.53	005.78	0.66	0.01	9.30	00.00
89	Рыба припущенная в молоке	100	25.38	21.25	44.61	123.1	056.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.26	60.00
113	Каша рисовая	150	08.80	05.84	47.02	171.0	001.62	00.04	216.00	3.24	0.14	0.00	00.02
Г.п.	Хлеб пшеничный	20	06.97	00.65	46.94	63.0	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	00.00
Г.п.	Хлеб ржаной	20	02.64	00.46	00.48	52.4	014.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	00.00
137	Компот из сух.фруктов	200	00.20	00.01	17.2	68.0	006.00	00.00	000.00	0.40	0.00	0.00	00.00
Всего	за ужин		19.81	16.41	85.71	487.4	109.04	110.03	333.78	7.06	0.44	10.56	60.00

ВТОРОЙ УЖИН 19.30

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевы	е вещества			Минер.ве	щества, г			Витами	ны, мг	
TK		гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	гр.	ценность,							
Г.п	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	06.00	0.10	8.00	78.00	267.0	31.0	211.0	00.22	0.09	1.60	000.04
	Яйцо варёное	40	05.10	4.60	0.30	43.00	063.00	22.0	004.8	76.8	7.0	0.03	000.00
Все	его за 2 ужин		11.10	4.70	8.30	121.00	330.00	53.0	215.8	77.02	7.09	1.93	000.04
Все	его в день		86.36	82.86	315.2	2395.2	1105,6	386.11	1640,3	101.93	14.99	101.74	199.46

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 3 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК 07.40

№	Наименование блюда	Выход,	•	Пищевые ве	ещества			Минер.в	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.		Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр	гр	гр.	ценность,							
83	Запеканка из творога	150		33.64	22.81	20.52	221.20	280.44	46.80	410.58	1.39	0.13	0.45	102.60
	со сгущенным молоком													
1	Бутерброд с маслом	15		0.00	12.30	00.15	92.50	001.50	00,00	003,00	0,00	0,00	0,00	088.50
	сливочным													
	Яйцо варёное	40		5.10	04.60	00.30	63.00	022.00	04.8	076.8	7.0	0.03	0.00	000.10
149	Кофейный напиток	200		3.52	03.72	25.49	115.20	122.00	14.00	090.00	0.56	0.04	1.30	000.01
Г.п.	Батон нарезной	40		6.72	00.65	46.94	75.10	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	00.00
Всего	за завтрак			43.88	44.08	93.44	488	420.74	93.20	585.18	4.11	0.31	1.75	191.11

2 3ABTPAK 10.30

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	гр.	ценность,							1
Г.п.	Сок	200	1,00	00	23.46	144.0	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	3.8	2.5	28.2	98.5	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.61	242.5	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
7	Салат из свежих помидор	60	00.76	06.09	02.38	37.30	21.85	13.30	040.02	0.57	0.03	0.50	0.00 1
35	Щи из капусты с картофелем	200	01.75	04.89	08.49	64.75	43.33	22.25	047.63	0.80	0.06	18.46	00.00
116	Макаронные изделия отварные	150	07.36	60.02	35.26	204.60	06.48	28.16	049.59	1.48	0.08	00.00	28.00
92	Гуляш из говядины	80	22.06	18.23	05.88	179.00	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06		53.75
Г.п	Хлеб пшеничный	30	04.30	00.65	22.60	73.00	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	06.60	01.15	01.20	68.00	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00.00	00.00
140	Компот из свежих плодов. Витамин C.25мг	200	00.20	00.20	22.30	90.00	12.00	00.00	002.40	0.80	0.02	00.00	00.00
Всего	о за обед		22.5	20.14	58.7	718.22	190.99	118.94	381.92	10.24	0.48	27.99	81.75

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.	вещества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	гр	ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	00.72	0.72	17.64	140	28.8	00.00	0.00	3.96	0.05	18.00	00.00
146	Кисель	200	0.00	0.00	12.3	62	04.0	02.00	0.000	02.00	0.05	4.7	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	25	04.40	5.80	10.0	72.60	05.0	04.00	0.00	0.40.	0.04	00.00	00.00
3	Бутерброд с колбасой	50	27.53	7.47	21.95	113.00	37.1	65.70	337	4.03	0.16	04.97	24.00
Всего	за полдник		22.97	23.23	61.89	367.74	74.9	71.70	337	4.59	0.30	26.97	24.00

УЖИН 18.00

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.в	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки, гр	Жиры,	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
27	Салат Степной	60	01.2	2.40	09.00	114.00	23.20	00.00	280.00	0.72	0.32	0.00	00.00
110	Кура тушёная в соусе	80	27.53	7.47	21.95	175.0	31.10	65.70	337.00	4.03	0.21	8.97	24.00
120	Рис	150	07.36	6.02	35.26	024.60	06.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
Г.п.	Хлеб пшеничный	20	06.97	0.65	46.94	76.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	00.00
Г.п.	Хлеб ржаной	20	02.64	0.46	00.48	68.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	00.00
150	Чай с сахаром	200	00.20	0.00	14.00	28.00	06.00	00.00	00.00	0.40	0.00	0.00	00.00
Всего	о за ужин		13.21	12.24	89.2	486.3	88.30	96.82	695.87	8.55	0.82	8.97	52.00

ВТОРОЙ УЖИН 19.30

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
ТК		в гр 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
Γ.π.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	2.00	0.10	8.00	48.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.60	00.04
2	сыр	15	4.64	5.90	0.00	74.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Всего	за 2 ужин		6.64	6.00	8.00	122.8	444.0	38.0	311.0	0.42	0.10	1.74	52.04
Всего	в день		83.5	85.5	306.7	2380	1203,8	383.08	1871	28.84	1.79	62.32	296.91

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК **07.40**

No	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.	гр	гр	p	ценность,							
65	Каша ячневая вязкая	200	12.90	04.95	36.21	130.25	005.8 7	20.50	63.25	0.45	0.03	0.00	025.00
148	Какао	200	2.90	02.80	14.90	95.1	105.8 6	00.00	00.00	0.10	0.03	0.52	000.00
Г.п	Батон нарезной	40	6.72	00.65	46.94	116.1	016.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	000.00
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	0.00	12.30	00.15	82.50	001.5 0	00.00	3.00	0.00	0.00	0.00	088.50
	Яйцо вареное	40	5.10	04.60	00.30	063.00	022.0 0	04.80	76.80	1.00	0,03	0.00	000.10
Всего	за завтрак	16.06	21.32	25.3	98.5	483.8	157,70	224,65	3,71	0,23	0,52	113,6 0	113.60

2 3ABTPAK 10.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витаминн	ы, мг	
		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	гр	ценность,							
51	Сок	200	1,00	00	23.46	144	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	3.8	2.5	28.20	103	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.66	247	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

No	Наименование блюда	Выход, в	Пищевые	вещества			Минер.в	ещества, г			Витамини	ы, мг	
TK		гр.3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
12	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	03.20	08.70	08.60	85.00	18.68	16.26	034.61	0.74	0.05	16.76	00.00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	02.69	02.84	17.14	95.75	24.60	27.00	066.65	1.09	0.11	08.25	00.00
159	Пельмени из говядины	200	24.50	15.00	44.70	268.00	81.83	25.33	149.34	1.02	0.07	00.28	53.33
Г.п	Хлеб пшеничный	30	04.30	00.65	22.60	78.00	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	06.60	01.15	01.20	67.00	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00,00	00,00
138	Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг	200	00.20	00.00	32.60	132.00	18.00	0.00	4.29	0.60	0.00	00.00	00.00
Всего	о за обед		26.49	28.34	126.84	725.4	170.23	157.09	490.49	10.32	0.77	25.01	53.33

№ TK	Наименование блюда	Выход	Пі	Іищевые в	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
		в гр. 3-7л		елки,	-	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		5 / 31	гр	p	гр		ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.7	.72	0.72	180	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
142	Кисель	200	3.8	.80	4.50	20.3	155	05.00	4.00	0.00	0.40	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	25	0.0	.60	1.30	11.5	125.0	0.400	2.00	0.00	0.20.	0.02	00.00	0.00
Всего	за полдник		5.1	.12	6.52	41.94	365	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

УЖИН 18.00

№ TK	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамині	ы, мг	
		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
17	Салат картофельный с огурцами	60	01.41	6.0	06.6	45.40	37.37	15.16	027.61	0.51	0.03	32.45	0.00
86	Рыба жареная	80	20.60	6.1	05.6	115.0	29.40	31.39	234.98	2.80	0.21	01.54	0.00
112	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	08.80	5.84	47.02	104.94	01.62	00.04	216.00	3.24	0.14	00.00	0.02
Г.п	Хлеб пшеничный	20	06.97	0.65	46.94	60.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	00.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	02.64	0.46	00.48	58.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	00.00	0.00
153	Молоко кипячёное	200	05.60	6.4	09.4	110	6.00	00.00	000.00	0.40	0.00	00.00	0.00
Всего з	а ужин		46.02	25.45	116.04	484.65	102.39	77.71	557.46	10.03	0.59	33.99	0.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр		ценность,							
Г.п.	Кисломолочный	200	6.00	0.10	8.00	48.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.60	00.04
	продукт(йогурт,												
	ряженка, кефир)												
2	Сыр	15	4.64	5.90	0.00	074.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
2													
Всего	за 2 ужин		10.64	6.00	8.00	122.80	443.0	38.00	311.0	0.42	1.10	1.74	52.04
Всего	в день		87.9	94.11	308.8	2406.55	901,5	366.62	1330	30.32	1.85	125.41	209.00

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК 07.40

No	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
50	Суп молочный с макарон изделиями	200	7.56	07.00	22.81	144.50	205.93	30.13	180.35	0.66	0.11	01.14	49.00
1	Масло сливочное	15	0.00	12.30	00.15	82.50	001.50	00.00	003.00	0.00	0.00	0.00	188.50
8	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.4	04.5	04.80	55	017.58	17.79	032.88	0.84	0.06	20.42	00.00
Г.п	Батон нарезной	40	6.97	00.65	46.94	116.91	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	00.00	00.00
152	Кофейный напиток с молоком	200	3.52	03.72	25.49	115.20	122.00	14.00	090.00	0.56	0.04	01.30	00.01
Всего	за завтрак		18.05	23.07	95.39	484.11	346.23	76.53	354.95	3.38	0.29	2.44	137.51

2 3ABTPAK 10.30

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые в	ещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.3-	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		/л.	гр	гр	p	ценность,							
51	Сок	200	1,00	00	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	50	3.8	2.5	28.2	150.75	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.61	245	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

No	Наименование блюда	Выход	Пищеві	ые вещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л	Белки гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
7	Салат из свежих помидор с луком	60	01.13	6.19	04.72	59.10	17.58	17.79	032.88	0.84	0.06	20.42	00.00
39	Рассольник «Домашний»	200	02.50	2.79	17.00	107.25	25.90	26.50	087.35	1.01	1.10	08.33	00.00
88	Котлеты или биточки рыбные	80	14.8	7.6	16.6	185	53.38	30.00	183.50	0.74	0,09	00.43	26.25
119	Пюре розовое	150	04.08	6.40	27.26	173.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
138	Компот из свежих фруктов. Витамин C.25мг	200	00.04	0.00	24.76	74.20	06.40	00.00	003.6	0.18	0.01	01.08	00.00
Г.п	Хлеб пшеничный	30	04.3	0.65	22.6	70.0	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	06.6	1.15	01.2	67.0	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	0.00	00.00
Всего	за обед		35.6	24.78	114.14	726.1	191.76	141.14	498.94	8.67	1.67	54.48	60.25

No	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамині	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр		ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	180.0	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
149/1	Чай с молоком	200	3.52	3.72	11.3	91.2	04.5	2.00	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Вафли	30	4.4	5.8	22.3	90.8	04.5	4.0	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
Всего	за полдник		5.12	6.52	39.94	362	27.8	6.0	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

УЖИН 18.00

№	Наименование блюда	Выход, .	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витами	ны, мг	
ТК		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
22	Винегрет овощной	60	01.35	06.16	07.69	45.00	33.55	21.35	040.17	0.88	0.05	13.25	0.00
109	Птица отварная	80	22.06	18.23	05.88	139	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75
116	Макаронные изд. отварные	150	07.36	06.02	35.26	124.60	06.48	28.16	049.56	1.48	0.08	0.00	28.00
Г.п	Хлеб пшеничный	20	06.97	00.65	46.94	75.9	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	02.64	00.46	00.48	68.4	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	0.00
147	Чай с сахаром	200	00.10	00.00	15.90	028.00	06.00	00.00	00.00	0.40	0.00	0.00	0.00
Всего	за ужин		40.48	31.52	112.15	481.91	142.16	106.01	334.73	8.15	0.37	13.28	81.75

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	6.00	0.10	8.00	70	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр	15	4.64	5.90	0.00	52.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Всего	за 2 ужин		10.64	6.0	8.0	122.8	280.00	48.00	253.5	0.42	0.10	1.74	52.04
Всего	в день		84.69	94.94	325.8	2410	1120,5	397.80	1637,2	26.18	2.62	93.81	279.56

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 6 ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАВТРАК 07.40

№	Наименование блюда	Выход	•	Пищевые	вещества			Минер.в	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.		Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л		гр	гр	p	ценность,							
82	Пудинг из творога запеченный со сгущённым молоком	150		13.84	10.60	38.88	255.5	271.67	58.70	401.89	1.01	0.11	0.88	000.39
151	Какао с молоком	200		3.52	3.72	14.90	35.5	105.86	00.00	000.00	0.10	0.03	0.52	000.00
1	Бутерброд с маслом сливочным	15		0.0	12.30	0.15	82.50	001.50	00.00	003.00	0.00	0.00	0,00	188.50
Г.п	Батон нарезной	40		4.30	0.65	22.60	116.1	014.00	27.00	068.00	1.80	0.11	0.00	000.00
Всего	за завтрак			21.66	27.27	87.12	489.32	292.03	85.70	469.89	2.91	0.25	1.40	188.89

2 3ABTPAK 10.30

№ TK	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамині	ы, мг	
		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр		ценность,							
51	Сок	200	1,00	0.0	23.46	149.0	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	3.80	2.5	28.20	93.5	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.66	242.5	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

No	Наименование блюда	Выход в	Пищевы	е веществ	a		Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		гр. 3-7л	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
5	Салат из свежих огурцов	60	01.08	00.18	08.62	30.4	24.28	30.75	044.00	1.08	0.05	06.25	00.00
32	Борщ с капустой и картофелем	200	01.81	04.91	12.53	82.50	44.38	26.25	053.23	1.19	0.05	10.29	00.00
103	Фрикадельки в соусе	80	13.98	15.67	18.29	189.33	45.25	34.38	158.78	1.42	0.09	01.29	63.72
112	Каша рассыпчат, из пшена	150	08.80	07.62	50.50	206.00	22.18	63.12	179.24	2.06	0.22	00.00	28.00
137	Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг	200	00.2	00.01	17.2	61.4	06.0	00.00	000.00	0.4	0.00	00.00	00.00
Г.п	Хлеб пшеничный	30	04.3	00.65	22.6	78.0	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	06.6	01.15	01.2	67.4	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00.00	00.00
Всего	о за обед		34.24	28.1	124.8	710.2	181.69	184.35	515.00	10.91	0.66	17.93	91.72

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр.	_	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		J-7J1.	гр.	гр.		ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	150	28.80	00.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	12.3	52.0	04.00	02.00	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	30	1.40	1.80	22.3	55	05.00	04.00	0.00	0.40	0.02	00.00	0.00
61	Морковная котлета	150	14.2	27.6	56.2	110	16.04	20.12	1.01	0.40	0.03	4.01	0.01
Всего	за полдник		16.32	28.86	96.14	367	53.84	26.12	1.01	4.96	0.12	22.01	0.01

УЖИН 18.00

No	Наименование блюда	Выход		Пищевн	ые веществ	a		Минер.вец	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.3-	-	Белки	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		/л		гр.	гр.	p.	ценность,							
91	Печень по- строгановски	80		17.43	11.64	07.10	132.31	20.40	16.25	241.17	5.10	1.36	25.61	05.84
117	Картофель отварной	150		04.08	06.40	27.26	113.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
Г.п	Хлеб пшеничный	20		06.97	00.65	46.94	76.9	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	20		02.64	00.46	00.48	68.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	00.00	00.00
141	Кисель	200		00.20	00.00	14.00	94.00	06.00	00.00	000.00	0.40	0.00	00.00	00.00
Всего	за ужин			31.32	19.15	95.78	478.63	103.70	84.37	435.50	10.20	2.72	49.83	39.84

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр.	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-711	гр.	гр.		ценность,							
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	6.00	0.10	8.00	70.00	267.0	31.00	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр	15	4.64	5.90	0.00	52.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Всего	за 2 ужин		10.64	6.0	8.00	122.80	442.00	38.00	311.0	0.44	0.10	1.74	52.04
Всего	в день		81.8	78.3	315.8	2387.1	997,6	440.94	1580	30.14	7.95	93.89	184.00

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

7 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

ЗАВТРАК 07.40

№	Наименование блюда	Выход,	П	Іищевые	е вещества			Минер.веш	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.	Бе	елки,	Жиры,	Углевод	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	р	гр	ы,гр	ценность,							
78	Омлет с колбасой	150	5.	.80	5.48	18.57	216.80	161.92	29.62	155.78	0.54	0.11	0.91	30.60
1	Бутерброд с маслом	15	0,	,00	12,30	0,15	102,50	01,50	00,00	003,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	сливочным													
Г.п	Батон нарезной	40	6.	.97	0.65	46.94	79.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	00.00
149	Кофейный напиток	200	1.	.40	1.60	16.40	86.00	33.00	10.50	067.50	0.40	0.02	0.00	00.08
Всего	э за завтрак		14	4.7	19.86	85.06	485.41	213.22	72.52	307.88	3.10	1.17	0.91	119.18

2 3ABTPAK 10.30

№ TK	Наименование блюда	Выход,	•	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
		в гр.		Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр	гр		ценность,							
51	Сок	200		1,00	00	23.46	144	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-	Выпечка	50		3.8	2.5	28.2	93.99	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
174														
Всего	за 2 завтрак			4.8	2.5	51.66	237.99	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	вещества			Минер.веш	цества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в г. 3-7л	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
17	Салат картофельный с капустой	60	0.98	6.15	3.73	64.20	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.76	0.00
40	Рассольник Ленинградский	200	2,10	5,11	16,59	130,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
3/108	Колбаса, сосиска (сарделька) отварные	80	10.40	20.00	21.20	114.00	24.00	20.00	159.00	1.80	0.04	0.00	0.00
122	Капуста тушенная	150	3,70	8,64	46,03	154,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
140	Компот из свежих плодов. Витамин C.25мг	200	0.20	0.00	32.60	112.00	18.00	0.00	4.29	0.60	0.00	0.00	0.00
Г.п	Хлеб пшеничный	30	4.3	0.65	22.6	78.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	6.6	1.15	1.2	67.8	28.00	8.25	21.75	3.12	0.14	0.00	0,00
Всего	за обед		26.10	41.38	139.19	723.65	155.61	150.66	505.45	10.99	0.73	66.30	42.00

№ TK	Наименование блюда	Выход	Пищевые в	ещества			Минер.	вещества, г			Витами	ны, мг	
		в гр. 3-7л	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	180.5	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
146	Кисель	200	0.20	0.00	9.20	54.00	04.0	3.0	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Вафли	30	4.40	5.80	13.10	130.00	05.0	3.0	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
Всего	за полдник		5.12	6.52	39.94	364	37.8	6.0	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

УЖИН 18.00

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	ещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	І Ы, МГ	
TK		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр		ценность,							
7	Салат из свежих помидор	60	01.6	06.6	00.00	134.00	23.20	00.00	280.00	0.72	0.32	0.00	0.00
104	Жаркое по домашнему	200	15.0	22.9	22.9	192.00	12.03	27.73	213.58	2.16	0.07	0.51	0.00
Г.п	Хлеб пшеничный	20	06.97	00.65	46.94	75.1	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	02.64	00.46	00.48	65.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	0.00
150	Чай с сахаром	200	00.20	00.00	14.00	28.00	06.00	00.00	000.00	0.40	0.00	0.001	0,00
Всего	за ужин		23.5	19.7	87.3	483.2	69.50	58.85	572.45	6.64	0.57	0.51	0.00

№	Наименование блюда	Вых	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
TK		од, в	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		гр. 3-7л	гр	гр	p	ценность,							
Г.п.	Кисломолочный продукт	200	6.00	0.10	8.00	75.00	267.0	031.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
	(йогурт, ряженка, кефир)												
2	Сыр	15	4,64	5,90	0,00	54,80	176,0	007,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
Всего	за 2 ужин		10.64	6.00	8.00	130	443.00	38.00	311.0	0.42	0.10	1.64	52.04
Всего	в день		83.6	86.3	320.2	2382.8	975,6	356.15	1673	26.71	2.76	94.09	211.23

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

3ABTPAK7.40

№	Наименование блюда	Выход		Пищевые	вещества			Минер.вец	цества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр. 3-7л		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
65	Каша вязкая с пшеничной крупой	200	\	.3.6	6.2	45.2	215	7.33	25.6	73	0.45	0.03	00	25.00
1	Масло сливочное	15		00,.	12.30	0.15	82.5	001.50	00.00	003.0	0.00	0.00	0,00	188.50
148	Какао	200		2.90	2.80	14.90	74.00	105.86	0.00	0.00	0.10	0.03	0.52	0.00
2	Бутерброд с сыром	15		4.64	5.90	0.00	52.80	176,0	7,00	100.0	0,20	0,01	0,14	52,00
Г.п	Батон нарезной	40		6.97	0.65	46.94	62.9	16.8	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Всего з	а завтрак			18.11	27.8	107.15	487.21	304.53	59.90	257.6	2.91	0.21	0.66	265.5

2 3ABTPAK10.30

№ TK	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.	гр	гр		ценность,							
50	Сок	200	1,00	0.0	23.46	144.0	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Ватрушка с повидлом	50	3.8.	2.5	28.2.	101	13.	17.0	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.66	245	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

№	Наименование блюда	Выход	Пищевы	е вещества	a		Минер.ве	щества, г			Витамин	ны, мг	
ТК		в гр. 3-7л.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
5	Салат из свежих огурцов	60	\0.68	5.4	2.14	40.57	19.6	11.97	36.0	0.51	0.027	8.55	0.00
42	Суп картофельный с бобовыми	200	05.49	5.28	16.33	114.75	38.08	35.30	87.18	2.03	0.23	5.81	0.00
94	Плов из говядины	300	15.3	11.25	34.61	363.25	56.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.26	60.00
138	Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг	200	0.036	00.0	22.3	64.8	5.76	0.00	3.24	0.16	0.009	0.97	0,00
Г.п	Хлеб пшеничный	30	04.3	00.65	22.6	78.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	06.6	01.15	01.2	68.8	28.00	8.25	21,75	3.12	0,14	0,00	0,00
	Всего за обед		30.23	27.6	95.3	725.2	159.02	136.5	451.7	9.97	0.576	16.59	60
Всего	ва обед												

№ TK	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	p	ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	114.6	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
142	Кисель	200	3.4	4.05	18.27	73.8	4.5	3.6	0.00	0.36	0.018	0.00	0.0
Г.п.	Кондитерские изделия	30	1.32	2.02	12.0	171.2	04.0	2.0	0.00	0.20.	0.02	00.00	0.00
Всего	за полдник		5.44	6.8	47.91	359.4	33.7	5.6	0.00	4.52	0.088	18.0	0.00

УЖИН18.00

№	Наименование блюда	Выход,	•	Пищевь	іе веществ	a		Минер.вец	цества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр. 3-7л.		Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		5 / 31.		гр	гр	p	ценность,							
27	Салат Степной	60		2.59	5.5	7.2	57.37	16.8	17.5	5.2	0.59	0.09	8.37	0.00
86	Рыба тушенная в соусе с овощами	80		9.03	10.21	8.49	115.00	67.74	77.70	310.00	1.25	0.13	4.36	0.01
118	Картофельное пюре	150		1.56	4.8	20.4	97.2	36.9	27.7	86.6	1.0	0.135	18.2	25.5
Г.п	Хлеб пшеничный	20		3.97	0.65	46.94	62.1	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.0
Г.п	Хлеб ржаной	20		2.64	0.46	0.48	58.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
153	Молоко кипячёное	200		5.6	6.4	9.4	86.8	06.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.0
Всего	заужин			23.8	21.5	88.7	471.2	158.2	159.42	494.27	6.96	0.565	30.93	25.51

No	Наименование блюда	Выход	Пищев	вые вещес	гва		Минер.ве	ещества, г			Витам	ины, мг	
TK		в гр.3-	Белк	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		7л.	и,	гр	гр	ценность,							
			гр										
Г.п.	Кисломолочный	200	5.4	0.09	7.2	59.2	240.3	27.9	189.9	0.2	0.081	1.44	0.036
	продукт (йогурт,												
	ряженка, кефир)												
	Яйцо варёное	40	5.1	4.1	0.3	63.0	176.00	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Всего	за 2 ужин		10.5	4.19	7.5	122.2	416.3	34.9	289.9	0.4	0.091	1.58	52.0
Всего	в день		83.7	86.8	322.5	2387.1	984,3	433.44	1580	25.96	1.64	71.77	403.02

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 9 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

3ABTPAK7.40

No	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые вещестн	за		Минер.ве	щества, г			Витами	ны, мг	
TK		в гр.	Белки	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.	гр	гр	гр	ценность,							
68	Каша геркулесовая	200	10,44	11,11	41,30	215.09	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
1	Масло сливочное	15	00.00	12.30	00.15	82.50	001.5	00.00	003.0	0.00	0.00	0.00	88.5
8	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.08	2.16	8.1	45.2	158.4	6.3	9.0	0.18	0.009	0.12	46.8
152	Кофейный напиток	200	02.9	02.80	14.90	69.00	105.86	00.00	0.000	0.10	0.03	0.52	000.00
Г.п	Батон нарезной	40	06.97	00.65	46.94	76.9	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	000.00
Всего	за завтрак		23.2	26.5	113.8	482,2	441.16	125.4	350.9	5.19	0.439	1.84	216.3

2 3ABTPAK10.30

No	Наименование блюда	Выход	Пищевые н	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витаминь	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
		3-7л.		гр		ценность,							
51	Сок	200	1,00	0.00	23.46	94.25	16.04	20.13	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-	Выпечка	50	2.5	0.16	18.8	160.0	8.6	11.3	28.3	0.53	0.05	0.00	0.00
174													
Всего	за 2 завтрак		3.5	0.16	42.26	254.25	24.64	31.42	29.31	0.93	0.08	4.01	0.01

№ ТК	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
		в гр. 3-7л.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
35	Щи из капусты с картофелем	200	01.75	04.89	08.49	64.75	43.33	22.25	47.63	0.80	0.06	18.46	00.00
116	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.4	118.4	4.86	21.1	37.1	1.1	0.06	0.00	21\28
120	Салат зимний	60	3.87	10.89	3.43	85.1	19.6	11.97	36.0	0.51	0.02	8.55	00.00
92	Гуляш из говядины	80	17.43	11.64	07.10	203.5	20.40	16.25	241.17	5.10	6.36	25.61	05.84
Г.п	Хлеб пшеничный	30	04.30	00.65	22.60	76.00	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	3.3	0.57	0.6	68.5	14.0	4.1	10.8	1.56	0.07	0.00	0.00
138	Компот из свежих плодов Витамин C.25мг	200	0.18	00.00	29.3	108.8	16.2	00.00	3.86	0.54	0.00	0.00	0.00
Всего	за обед		34.5	30.8	104.9	718.2	129.8	97.27	405.4	11.05	6.66	52.62	26.8

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.в	ещества, і	7		Витамині	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.0.	0.00
149/1	Чай с молоком	200	3.2	3.34	10.2	130.7	0.45	2.7	0.00	0.36	0.018	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	25	0.88	2.08	11.0	154.8	04.0	3.0	0.00	0.20.	0.02	00.00	000
Всего	за полдник		4.8	6.14	38.84	370.1	33.23	5.7	0.00	4.76	0.088	18.0	0.00

УЖИН 18.00

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7JL	гр	гр		ценность,							
14	Салат из соленных огурцов с луком	60	0.77	4.6	2.3	43.8	20.95	12	25.4	0.55	0.018	5.0	0.00
30	Рыба под маринадом	80	6.6	5.9	0.7	98.3	45.42	16.9	110.7	1.35	0.04	0.0	29.2
100	Тушеная капуста	150	20.53	7.47	21.95	165.00	31.10	65.7	337.0	4.03	0.21	8.97	24.00
Г.п	Хлеб пшеничный	20	3.48	0.325	23.47	76.4	8.4	16.7	40.8	1.08	0.0	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	2.64	0.46	00.48	68.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	0.0
147	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.0	28.00	06.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.0	0.0
Всего з	а ужин		34.22	18.75	62.9	480.9	125.87	114.92	524.77	8.97	0.408	13.99	53.2

No	Наименование	Выхо	Пищеві	ые вещества	ı		Минер.веще	ества, г			Витамины,	МΓ	
TK	блюда	Д, В	Белки	Жиры,	Углеводы	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		гр. 3-7л.	, гр	гр	,гр	ценность,							
Γ.	Кисломолочн	200	5.4	0.09	115.2	71.2	240.3	27.9	189.9	0.198	0.081	1.44	0.036
п.	ый продукт (йогурт, ряженка, кефир)												
2	Сыр	15	4,64	5,90	0,00	51.5	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
Всег	о за 2 ужин		10.04	5.99	115.2	122.7	416.3	34.9	289.	0.398	0.091	1.58	52.03
Всего	о в день		83.2	85.9	318.3	2375.1	902,7	409.61	1345	31.298	7.76	92.04	174.8

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 10 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК 07.40

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевы	е вещества	ı		Минер.вег	цества, г			Витами	ны, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
		3-7л.	гр	гр	p	ценность,							
82	Пудинг из творога запеченный	150	27.80	19.20	10.20	175	130.00	45.53	371.96	1.24	0.09	0.48	134.55
1	Масло сливочное	15	0.00	12.30	0.15	82.50	001.50	00.00	003.00	0,00	0.00	0.00	88.50
151	Какао	200	3.52	3.72	25.49	105.20	122.00	14.00	090.00	0.56	0.04	1.30	0.01
2	Сыр	15	4.64	5.90	0.00	52.80	176.00	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Г.п	Батон нарезной	40	6.97	0.65	46.94	68.4	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Всего	за завтрак		32.93	31.77	127.88	485.2	444.80	98.93	643.56	4.16	0.28	1.92	186.56

2 3ABTPAK 10.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые в	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамині	ы, мг	
		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л		гр		ценность,							
51	Сок	200	1,00	00	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	3.8	2.5	28.2	156.0	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
-	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.66	250.25	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые і	вещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр		ценность,							
12	Салат из свёклы с	60	0.98	6.15	3.73	54.20	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.76	0.00
	чесноком и сыром												
20	Суп рыбный	200	8.61	8.40	14.34	117.25	45.30	47.35	176.53	1.26	0.10	9.11	15.00
	картофельный												
159	Пельмени с маслом	200	20.8	13.8	66.8	345.5	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75
Г.п	Хлеб пшеничный	30	4.3	0.65	22.6	76.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	6.6	1.15	1.2	68.4	28.00	8,25	21,75	3.12	0,14	0,00	0,00
137	Компот из свежих	200	0.04	0.00	24.76	64.20	06.40	0.00	3.60	0.18	0.01	1.08	0.00
	плодов Витамин С.25мг												
Всего	за обед		31.33	28.15	113.43	725.65	206.99	177.49	616.47	11.08	0.76	27.58	68.75

№	Наименование блюда	3-7л.	Пищевые в	ещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
TK			Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
				гр		ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	114.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Чай с сахаром	200	-	-	12.3	82.0	4.0	2.0	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	25	4.4	5.8	10.0	174.0	5.0	4.0	0.00	0.40.	0.02	0.00	0.00
Всего	за полдник		5.12	6.52	29.94	370.60	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

УЖИН 18.00

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	ещества			Минер.вег	щества, г			Витами	ны, мг	
TK		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углевода,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр		ценность,							
22	Винегрет овощной	60	1.35	6.16	7.69	51.60	33.55	21.35	40.17	0.88	0.05	13.25	0.00
109	Курица тушёная в соусе	80	15.55	11.55	15.70	118.7	43.75	32.13	166.38	1.50	0.10	0.15	28.75
59	Рагу из овощей	205	80.00	5.84	47.02	104.9	1.62	0.04	216.00	3.24	0.14	0.00	0.02
Г.п	Хлеб пшеничный	20	6.97	0.65	46.94	76.9	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	2.64	0.46	0.48	62.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
141	Кисель	200	0.20	0.00	14.00	104	6.00	0.00	0,00	0.40	0.00	0.00	0.00
Всего	за ужин		31.02	24.33	108.34	515	112.92	84.64	501.42	9.38	0.47	13.40	28.77

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витами	ны, мг	
TK		в гр.3-	Белки,	Жиры,	Углевода,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		/л.	гр	гр		ценность,							
Γ.	Кисломолочный	200	6.00	0.10	128.00	63.7	267.0	31.0	211.00	0.22	0.09	0.6	00.04
П•	продукт (йогурт,												
	ряженка, кефир)												
	Яйцо варёное	40	5.1	4.1	000.30	63.00	176.0	07.00	100.00	0.20	0.01	0.14	52.00
Всего	о за 2 ужин		10.68	11.1	128.30	126,7	267.0	31.00	211.00	0.22	0.17	1.6	0.04
Всего	о в день		86.7	93.8	318.5	2417	1202,1	435.18	1865	30.60	1.80	107.91	326.13

ЗАВТРАК 07.40

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 11 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	вещества	,		Минер.вец	цества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр		ценность,							
65	Каша манная	200	7.80	7.62	57.3	205.3	240.21	29.40	195.06	0.37	0.10	1.36	45.90
	молочная вязкая												
1	Масло сливочное	15	0.0	12.30	0.15	82.50	1.50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	188,50
10	Салат из помидоров с яблоками	60	0.6	5.0	6.9	54	18.66	19.53	5.78	0.66	0.1	9.30	0.00
Г.п	Батон нарезной	40	6.97	0.65	46.94	76.9	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
149	Кофейный напиток	200	2.90	2.80	14.90	68.00	105.86	0.00	0.00	0.10	0.03	0.52	0.00
Всего	за обед		15.86	13.37	82.25	486,7	364.37	61.80	279.66	2.63	0.27	1.88	134.40

2 3ABTPAK 10.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л		гр		ценность,							
	Сок	200	1.00	0.00	23.46	144	16.04	20.12	1.01	0.40	0.03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	3.8	2.5	28.2	108.5	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.66	252,5	29.04	27.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые ве	ещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	І Ы, МГ	
TK		в гр.3- 7л.	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
17	Салат картофельный с огурцом	60	0.76	6.09	2.38	47.30	21.85	13.30	40.02	0.57	0.03	9.50	0.00
32	Борщ с капустой и картофелем	200	2.69	2.84	17.14	86.75	24.60	27.00	66.65	1.09	0.11	8.25	0.00
122	Греча отварная	150	4.08	6.40	27.26	133.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
96	Котлеты, биточки, шницели	80	5.10	4.90	10.26	229.00	48.63	36.13	205.75	1.09	0.10	3.28	15.00
140	Компот из свежих фруктов Витамин С.25мг	180	0.20	0.20	22.30	90.00	12.00	0.00	2.40	0.80	0.02	0.00	0.00
Г.п	Хлеб пшеничный	30	4.3	0.65	22.6	76.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	6.6	1.15	1.2	72.7	28.00	8.25	21.75	3.12	0.14	0.00	0.00
Всего	за обед		23.73	22.23	103.14	734,2	195.58	143.28	506.43	9.45	0.67	45.25	49.00

№	Наименование блюда	Выход,		Пищевые в	ещества			Минер.ве	щества, г			Витамині	ы, мг	
ТК		в гр. 3-7л	•	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
Г.п.	Фрукт свежий	250		0.72	0.72	17.64	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
146	Кисель	200		0.20	-	9.20	54.0	04.00	2.00	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
81	Сырники морковные	150		24.6	20.7	32.7	222.00	5.0	4.00	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
Всег	о за полдник			25.52	21.42	59.54	360.6	27.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

УЖИН 18.00

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые в	ещества			Минер.вег	цества, г			Витамини	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр	гр	ценность,							
108	Колбаса, сосиска (сарделька) отварные	60	10.40	20.00	21.20	214.00	24.00	20.00	159.00	1.80	0.04	0.00	0.00
112	Каша рассыпчатая пшённая	150	9.94	7.48	47.78	104.26	17.30	90.00	278.00	5.26	0.24	0.00	0.02
Г.п	Хлеб пшеничный	20	6.97	0.65	46.94	76.9	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	04.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
150	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	00.00	00.00	0.40	0.00	0,00	0,00
Всего	за ужин		26.62	28.46	101.54	495,6	73.50	135.72	502.27	10.46	0.44	0.00	0.02

No	Наименование блюда	Выход	•	Пищевые	вещества			Минер.веще	ества, г			Витамин	ны, мг	
TK		в гр.		Белки,	Жиры, гр	Углевода,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр			ценность,							
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200		6.00	0.10	128.00	77.7	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
	Сыр	15		4,64	5,.90	0.00	52.80	176,0	07.00	100.0	0.20	0,01	0.14	52.00
Всег	о за 2 ужин			10.64	6.0	128.0	130,5	443.0	38.00	311.0	0.44	0.10	1.74	52.04
Всег	о в день			84.6	95.2	322.8	2398.7	902,8	414.92	1325	28.52	1.76	70.74	183.47

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК 07.40

No॒	Наименование блюда	Выход в	Пищевые	вещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		гр. 3-7л.	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
80	Сырники из творога со сгущённым молоком	150	25.5	22.9	31.0	202.0	202.40	37.03	194.73	0.68	0.14	1.14	38.25
1	Масло сливочное	15	0.00	12.30	0.15	82.50	001.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	188.5
3	Бутерброд с варёной колбасой	50	1.0	02.0	5.80	80.00	176	7.0	100.0	0.2	0.01	0.14	52.0
148	Какао	200	0.1	02.80	14.90	45.00	105.86	0.00	0.00	0.10	0.03	0.52	0.001
Г.п	Батон нарезной	40	6.97	00.65	46.94	86.7	016.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Всего	за завтрак		20.57	21.8	98.79	495,7	501.06	86.43	477.33	3.14	0.32	1.80	180.25

2 3ABTPAK 10.30

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	ещества			Минер.вег	цества, г			Витаминь	І, МГ	
ТК		в гр. 3-7л.	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
	Сок	200	1,00	00	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Коржик молочный	50	3.8	2.5	28.20	151.25	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	51.66	245,5	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые	е вещества			Минер.вег	цества, г			Витамины	I, МГ	
TK		в гр. 3-7л.	Белки,г р	Жиры, гр	Углеводы гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
5	Салат из свежих огурцов	60	1.13	6.19	4.72	59.1	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0.00
46	Суп куриный с макаронными продуктами	200	6.18	3.30	14.65	93.00	24.98	29.45	96.93	1.24	0.11	[_8.33	6.00
112	Капуста тушеная	150	7.36	6.02	35.26	124.60	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
90	Котлета мясная	80	12.20	13.58	10.52	184.9	81.83	25.33	149.34	1.02	0.07	0.28	53.33
Г.п	Хлеб пшеничный	30	4.3	0.65	22.6	76.9	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	6.6	1.15	1.2	68.4	28.0	8,25	21,75	3.12	0,14	0,00	0,00
138	Компот из сух.фруктов. Витамин С.25мг	200	0.20	0.00	32.60	132.00	18.00	0.00	4.29	0.60	0.00	0.00	0.00
Всего	за обед		34.6	29.3	110.2	732,2	188.07	130.58	409.15	9.74	0.55	29.03	90.5

No॒	Наименование блюда	Выход	•	Пищевые	вещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
Г.п.	Фрукт свежий	250		0.72	0.72	17.64	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
142	Кисель	200		3,8	4,5	20,3	146.9	5,00	4,00	0,00	0,40	0,02	0,00	0,00
64	Пудинг овощной	150		1.0	1.3	12.00	82.00	4.00	2.00	0.00	0.20.	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Печенье	20		3.8	11.3	3.72	37.2	0.025	0.0	0.04	0.0	14.5	45.0	2.1
Всег	о за полдник			8.6	17.1	53.6	350.7	37.825	6.0	0.04	4.56	14.59	63.0	2.1

УЖИН 18.00

№	Наименование блюда	Выход, в	Пищевые ве	ещества			Минер.в	вещества, і			Витамин	ы, мг	
TK		гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.	гр	гр	гр	ценность,							
7	Салат из свежих помидор	60	1.08	0.18	8.62	55.6	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
89	Рыба припущенная в молоке	100	22.06	18.23	5.88	125	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75
119	Пюре розовое	150	3.70	8.64	46.03	96.0	29.28	58.65	159.45	2,31	0.31	4200	42,00
Г.п	Хлеб пшеничный	20	6.97	0.65	46.94	76.9	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	2.64	0.46	0.48	52.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
153	Молоко кипячёное	200	0.20	0.00	14.00	94.9	6.00	0.00	0,00	0.40	0,00	0.00	0,00
Всего	за ужин		32.6	29.5	117.8	482,2	815.75	155.69	145.90	448.45	9.18	0.60	48.2

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	ещества			Минер.вег	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки,	Жиры,	Углеводыгр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	гр 6.00	гр 0.10	12.8	щенность, 87.7	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр	15	4.64	5.90	0.00	42.80	176,0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.,14	0.00
Всег	о за 2 ужин		10.64	6.0	12.8	130,5	433.0	38.0	253.5	1.02	1.00	1.74	0.04
Всег	ряженка, кефир)		84.2	83.8	314.1	2374.2	1178.0	427.03	1820	28.04	1.76	102.72	267.38

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 13 ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАВТРАК 07.40

№	Наименование блюда	Выход в	Пищевы	е вещества			Минер.вещ	ества, г			Витамины	, мг	
TK		гр.	Белки,	Жиры,	Углеводыгр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.	гр	гр		ценность,							
83	Запеканка из творога с	150	13.84	11.60	38.88	244.5	271.67	58.70	401.89	1.01	0.11	0.88	0.39
	джемом или со с												
	гущ.молоком												
1	Бутерброд со сливочным	15	0.00	12.30	0.15	82.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.0	0.00	88,50
	маслом												
152	Кофейный напиток на	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	10.50	67.50	0.40	0.021	0.00	0.08
	молоке												
Г.п	Батон нарезной	40	6.97	0.65	46.94	67.8	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Всего	за завтрак		22.12	26.15	82.55	480.8	322.97	101.60	553.99	3.57	0.27	0.88	88.97

2 3ABTPAK 10.30

No	Наименование блюда	Выход, в	Пищевы	е вещества			Минер.веще	ества, г			Витамин	ы, мг	
TK		гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-/л.	гр	гр	p	ценность,							
	Сок	200	1,00	00	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166- 174	Выпечка	50	3.8	2.5	28.2	148.5	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
Всег	о за 2 завтрак		4.8	2.5	51.66	242.75	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

№	Наименование блюда	Выход, в	Пищевь	іе вещества			Минер.вец	цества, г			Витамин	ы, мг	
TK		гр. 3-7л.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
121	Салат зимний	60	1.41	5.08	9.02	67.40	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	0.00
35	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,49	5,28	16,33	134,7	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
103	Фрикадельки из говядины в соусе	80	13.98	15.67	18.29	159.33	45.25	34.38	158.78	1.42	0 09	1.29	63.72
118	Картофельное пюре	150	4.08	6.40	27.26	123.00	49.30	37.0	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
138	Компот из свежих фруктов Витамин C.25мг.	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Г.п.	Хлеб пшеничный	30	4.3	0.65	22.6	76.9	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п.	Хлеб ржаной	30	6.6	1.15	1.2	69.2	28.00	8,25	21,75	3.12	0,14	0,00	0,00
Всего	за обед		27.2	23.1	113.8	729.3	53.84	151.69	486.78	10.04	0.77	64.85	97.72

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые в	ещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.3-	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		/л.		гр		ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	101	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
149/1	Чай с молоком	200	3,52	3,72	11,3	105,2	6,00	10,0	0,00	0,2	0,02	0,00	0,00
	Морковная котлета	150	10.68	13.88	44,9	111,8	10.04	10.12	1.01	0.20	0.01	4.01	0.01
Г.п.	Пряник	25	4.4	5.8	10.1	46,6	9.0	6.0	0.00	0.60.	0.04	0.00	0.00
Всего	за полдник		19.32	24.12	83.94	364.6	43.84	26.12	1.01	4.96	1.20	22.01	0.01

УЖИН 18.00

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.веще	ества, г			Витамины	, МГ	
TK		в гр.3-	Белки,	Жиры,	Углеводы	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		7л.	гр	гр	гр	ценность,							
43	Суп картофельный с курой и макар.изд	200	14.32	8.60	0.00	111	23.20	0.00	280.00	0.72	0.32	0.00	0.00
164	Оладьи с маслом	150	3.3	8.5	0.28	205	56.37	59.37	249.12	2.73	0.07	1.26	60.00
Г.п	Хлеб пшеничный	20	4.30	0.65	22.60	52.5	14.00	27.00	68.00	1.80	0.11	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	2.64	0.46	0.48	48.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
147	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	78.4	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0,00
Всего	за ужин		17.76	18.24	81.69	495,3	113.57	90.49	607.99	7.21	0.57	1.26	60.00

No	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.3-	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		7л.	гр	гр		ценность,							
Г.п.	Кисломолочный	200	6.00	0.10	128.00	77.2	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
	продукт (йогурт,												
	ряженка, кефир)												
	Сыр	15	4.64	5.90	0.00	52.80	176.0	7.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Всего	за 2 ужин		10.64	6.0	128.0	130	443	38	311	0.42	0.1	1.76	52.04
Всего			93.5	91.2	317.7	2375	1105,2	418.29	1750	26.80	1.90	90.60	246.74

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 14 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

ЗАВТРАК **07.40**

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.вещес	тва, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л	гр	гр	гр	ценность,							
						гр							
78	Омлет натуральный с колбасными изделиями	150	10.99	1.32	3.51	245.9	151.72	25.97	346.49	3.91	0.13	0.33	452.9
151	Какао с молоком	200	2.90	2.80	14.90	74.00	105.86	0.00	0.00	0.10	0.03	0.52	0.00
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	0.00	12.30	0,15	82.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50
Г.п	Батон нарезной	40	6.97	0.65	46.94	78.1	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Всего	за завтрак		20.86	17.22	65.5	480,5	275.88	58.37	431.09	6.17	0.30	0.85	541.40

2 3ABTPAK 10.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	ещества			Минер.ве	щества, г			Витаминн	ы, мг	
		в гр.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-7л.		гр		ценность,							
51	Сок	200	1,00	00	13.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-	Выпечка	50	3.8	2.5	28.2	140.95	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
174													
Всего	за 2 завтрак		4.8	2.5	31.66	235,2	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	.01

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	вещества			Минер.ве	щества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы гр	Энерг. ценност ь,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
12	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	1.13	6.19	4.72	52.4	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0.00
39	Рассольник домашний	200	1.81	4.91	12.53	119.8	44.38	26.25	53.23	1.19	0.05	10.29	0.00
96	Котлета из говядины	80	2.06	18.23	5.88	206.2	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75
112	Каша рисовая рассыпчатая	150	8.80	5.84	47.02	124.9	1.62	0.04	216.00	3.24	0.14	0.00	0.02
137	Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.60	0.18	0.01	1.08	0.00
Г.п	Хлеб пшеничный	30	4.3	0.65	22.6	76.8	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	30	6.6	1.15	1.2	51.4	28.00	8.25	21.75	3.12	0.14	0.00	0.00
	Всего за обед		24.74	36.97	98.71	725,6	1072.99	177.31	99.31	547.99	0.51	31.82	53.77

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	ещества			Минер.ве	ещества, г			Витамин	ы, мг	
TK		в гр. 3-7л.	Белки,гр	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
		3-731.		гр		ценность,							
Г.п.	Фрукт свежий	250	0.72	0.72	17.64	84.6	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Чай с сахаром	200	-	-	12,3	82,0	04,0	02,0	0,00	0,20	0,02	00,00	0,00
Г.п.	Кондитерское изделие	25	4.4	5.8	10,0	132.1	5.0	04.0	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
	Яйцо варёное	40	5.1	4.1	0.3	63.00	176.00	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Всего	о за полдник		10.32	11.12	40.23	361,7	113.8	13.00	100.0	4.76	1.0	18.14	52.0

УЖИН 18.00

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые в	ещества			Минер.вег	щества, г			Витамины	І, МГ	
ТК		в гр. 3-7л.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводыгр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
22	Винегрет овощной	60	1.35	6.16	7.69	61.6	33.55	21.35	40.17	0.88	0.05	13.25	0.00
88	Биточки рыбные	80	11.78	12.91	14.90	125.6	57.80	28.40	141.40	1.27	0.07	1.13	51.00
59	Рагу из овощей	205	7.36	6.02	35.26	115.60	6.48	28.16	49.56	1.48	.08	0.00	28.00
Г.п	Хлеб пшеничный	20	6.97	0.65	46.94	76.8	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	20	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	.00
59	Кисель	200	0.20	0.00	14.00	28.5	6.00	0.00	0.00	0.40	.00	0.00	0.00
Всего	за ужин		26.28	20.04	87.24	480,5	98.28	87.68	269.83	6.51	0.33	1.13	79.00

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
TK		в гр.	Белки,	Жиры,	Углеводы,гр	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A	
		3-7л.	гр	гр		ценность,								
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	6.00	0.10	128.00	82.3	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04	
2	Сыр	10	4.64	5.90	0.00	45.5	176.0	7.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00	
Всего за 2 ужин			10.64	6.0	128.0	127,8	443.0	38.0	311.0	0.42	1.00	1.14	52.04	
Всего в день			86.9	95.4	320.6	2388	903,5	319.48	1375	30.70	1.47	57.41	674.22	