



1 неделя

1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая молочная	38	200	2,21	2,68	10,1	0,01	0	146,6	0	233,2	139,4	54,8	1,51	169,73
кофейный напиток	44	200	1,4	1,2	5,2	0,03	0	80	0	34	45	0,7	0	116
Сыр порционный	2	10	2,32	2,95	12	0,01	0,06	26	0	8,8	50	3,5	0,1	36,4
Кондитерские изделия		50	2,8	2,7	8,81	0,05	0	0	10,1	0,7	4,2	0,15		102
Батон		40	0,3	0,36	1,2	0	0	10,5	0	7	14	5,07	0	67,8
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>9,03</b>	<b>9,89</b>	<b>37,31</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>263,1</b>	<b>10,1</b>	<b>283,7</b>	<b>252,6</b>	<b>64,22</b>	<b>1,61</b>	<b>491,93</b>
<b>Обед</b>														
Икра свекольная	50	60	0,84	1,56	6,42	0,01	5,76	20,1	4,98	2,04	1,56	3,36	3,84	43,32
Суп гороховый	11	200	4,39	4,22	23,06	0,02	0,465	135	0	30,46	69,74	28,24	1,62	107,8
гуляш из говядины	22	90	9,72	10,89	24,76	0,17	0,128	20,5	0	24,36	194,7	26,01	2,32	168,2
Макаронные изделия	41	150	6,58	5,06	31,644	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,13	198,58
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>23,21</b>	<b>22,9</b>	<b>90,794</b>	<b>0,42</b>	<b>6,443</b>	<b>177,1</b>	<b>5,47</b>	<b>77,29</b>	<b>314,8</b>	<b>64,88</b>	<b>8,2</b>	<b>653,4</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1250</b>	<b>32,24</b>	<b>32,79</b>	<b>128,1</b>	<b>0,52</b>	<b>6,503</b>	<b>440,2</b>	<b>15,57</b>	<b>360,1</b>	<b>567</b>	<b>129,1</b>	<b>9,8</b>	<b>1145,33</b>

## 2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Помидор св.нарезной	3	60	0	0	1,62	0,02	3,42	0	0	15,74	28,82	9,58	0,4	10,8
Котлета мясная с соусом	16	90	9,9	14,78	20,1	0,13	0,19	36,8	0	216	213	41,12	1,92	183,08
Каша перловая	35	150	6,6	4,38	35,27	0,01	0	200	0	122	16,8	0,03	0,22	213,71
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	67,8
Йогурт		100	2,2	2,5	1,6	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>21,18</b>	<b>21,93</b>	<b>87,5</b>	<b>0,17</b>	<b>3,61</b>	<b>306,8</b>	<b>0</b>	<b>372,24</b>	<b>290,6</b>	<b>73,73</b>	<b>3,9</b>	<b>624,112</b>
<b>Обед</b>														
Салат из сол.огурцов	4	60	0,6	0,5	2,2	0,01	6,1	45	0	15	50	3,3	0,11	61
Суп с рыбными консервами	7	200	6,59	6,72	25,47	0,08	7,29	12	0	36,24	141,2	37,88	1,01	133,8
Жаркое по домашнему с куринным мясом	62	200	3,24	3,4	12,6	0,14	3,18	15,8	21,4	101	126,6	11,6	0,8	230,6
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>12,11</b>	<b>11,79</b>	<b>45,18</b>	<b>0,38</b>	<b>16,66</b>	<b>72,8</b>	<b>21,89</b>	<b>166,86</b>	<b>322</b>	<b>59,98</b>	<b>2,21</b>	<b>560,9</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1310</b>	<b>33,29</b>	<b>33,72</b>	<b>132,68</b>	<b>0,55</b>	<b>20,27</b>	<b>379,6</b>	<b>22,1</b>	<b>639,1</b>	<b>612,6</b>	<b>133,71</b>	<b>6,1</b>	<b>1185,01</b>

## 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Огурец нарезной	3	60	0	0	0,06	0,02	3,42	0	0	15,74	28,82	9,58	0,4	8,22
Рыба тушёная	14	100	13,82	14,72	54,01	0,05	0,48	0,88	1,6	3,2	18,4	11,04	1,4	150
Рис отварной	37	100	3,97	3,74	12,5	0,01	0	60	0	8,65	139	4,5	0,26	153,63
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	0,18	95
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0	0	0	0	7		5	0	67,8
Фрукт	283	185	0	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0	16,7
<b>ИТОГО</b>		<b>675</b>	<b>18,07</b>	<b>18,73</b>	<b>92,17</b>	<b>0,16</b>	<b>6,041</b>	<b>188,5</b>	<b>1,835</b>	<b>242,39</b>	<b>243</b>	<b>32,42</b>	<b>2,24</b>	<b>491,35</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свёклы	76	60	3,86	3,65	14,6	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8	56,34
Суп картофельный	77	200	2,45	2,75	9,58	0,1	0,17	75	1,02	127	11,5	9,25	0,13	126,5
Куры в соусе	80	100	4,1	4,3	16,8	0,05	0,16	130	1,8	210	97,1	4,5	0,35	106,6
Сложный гарнир	71	150	7,5	7,7	30,3	0,03	0,42	42	0	29,28	159,5	58,65	2,31	184,7
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>19,59</b>	<b>19,57</b>	<b>76,19</b>	<b>0,34</b>	<b>6,54</b>	<b>247</b>	<b>3,31</b>	<b>401,99</b>	<b>296,8</b>	<b>92,14</b>	<b>3,87</b>	<b>609,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1435</b>	<b>37,66</b>	<b>38,3</b>	<b>168,36</b>	<b>0,5</b>	<b>12,581</b>	<b>435,5</b>	<b>5,15</b>	<b>644,4</b>	<b>539,8</b>	<b>124,56</b>	<b>6,1</b>	<b>1100,99</b>



4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Котлета куриная с соусом	25	110	3,01	3,16	12,01	0,02	0	105	0	108	43,3	47	0	232
Салат из св.капусты	58	60	2,41	2,08	8,7	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	1,516	0,51	87,4
Каша гречневая	35	100	8,4	8,97	33,3	0,3	0	14,4	0	20,76	33,6	10,8	0,63	204,84
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб витаминный		30	0,002	0	0,014	0,02	0	20	0	0	30	0,002	0	70
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>14,422</b>	<b>14,41</b>	<b>54,424</b>	<b>0,37</b>	<b>32,45</b>	<b>139,4</b>	<b>0</b>	<b>172,13</b>	<b>134,5</b>	<b>59,3</b>	<b>1,14</b>	<b>604,44</b>
<b>Обед</b>														
Салат из св.помидор	3	60	1,31	6,19	4,72	0,05	20,42	50	0	20	40	0,099	0,08	79,1
Щи из св.капусты со метаной	6	200	1,4	3,91	6,79	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	67,8
Печень по строгановки	19	100	14,43	11,64	42,1	0,06	2,561	58,4	0	135	241,2	16,25	3,65	162,31
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,46	202,14
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>24,88</b>	<b>28,13</b>	<b>114,61</b>	<b>0,39</b>	<b>37,949</b>	<b>108,4</b>	<b>0,49</b>	<b>254,68</b>	<b>371,7</b>	<b>66,67</b>	<b>5,31</b>	<b>730,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1260</b>	<b>39,3</b>	<b>42,54</b>	<b>169,02</b>	<b>0,76</b>	<b>70,4</b>	<b>258,3</b>	<b>0,49</b>	<b>426,8</b>	<b>506,2</b>	<b>125,97</b>	<b>6,4</b>	<b>1335,29</b>

## 5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Помидор св.нарезной	3	60	0	0	1,62	0,02	3,42	0	0	15,74	28,82	9,58	0,4	10,8
Макароны запечённые с сыром	18	110	19,67	20,19	70,36	0,02	0,37	73,96	0	161,03	149	1,83	0,11	281,3
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	0,18	95
Фрукт	283	185	0	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0	16,7
<b>ИТОГО</b>		<b>585</b>	<b>19,95</b>	<b>20,46</b>	<b>97,58</b>	<b>0,21</b>	<b>5,931</b>	<b>201,6</b>	<b>0,235</b>	<b>391,57</b>	<b>234,6</b>	<b>18,71</b>	<b>0,69</b>	<b>471,6</b>
<i>Обед</i>														
Салат картофельный с сол.огурцом	53	60	2,88	2,44	8,01	0,06	0,111	19,98	0	48	61,33	1,9	0,7	70,98
Борщ из св.капусты со сметаной	29	200	1,89	1,93	8,02	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95	82
Биточки куриные с соусом	25	110	3,01	3,16	12,01	0,2	0	105	0	108	43,3	47	0	232
Рис отварной	37	150	5,96	5,6	18,75	0,02	0	90	0	12,98	208,5	6,75	0,39	230,44
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>16,67</b>	<b>19,01</b>	<b>88,58</b>	<b>0,53</b>	<b>18,829</b>	<b>215</b>	<b>0,49</b>	<b>263,88</b>	<b>416,7</b>	<b>110,1</b>	<b>3,7</b>	<b>937,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1355</b>	<b>36,62</b>	<b>39,47</b>	<b>186,16</b>	<b>0,71</b>	<b>24,76</b>	<b>354</b>	<b>0,97</b>	<b>644</b>	<b>492,4</b>	<b>128,81</b>	<b>4,5</b>	<b>1409,02</b>

## 2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная	63	210	8,4	8,9	36,01	0,14	4,6	155,6	0	148	12	54,6	0,6	110
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	145,2
Сыр порционный	2	10	2,32	2,95	12	0,01	0,06	26	0	92	50	3,5	0,1	36,4
Батон		30	0,28	0,27	1,1	0	0	0	0	7	14	5	0	67,8
Кондитерские изделия		50	2,8	2,7	8,81	0,05	0	0	10,1	0,7	4,2	0,15		102
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>17,32</b>	<b>18,54</b>	<b>83,41</b>	<b>0,24</b>	<b>5,96</b>	<b>181,6</b>	<b>10,1</b>	<b>369,7</b>	<b>170,2</b>	<b>77,25</b>	<b>1,26</b>	<b>461,4</b>
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоком	83	60	0,648	0,108	5,172	0,03	3,75	0	0	14,57	26,4	18,45	0,65	24,24
Рассольник со сметаной	65	200	6,5	7,25	14,25	0,07	13,5	4,25	0	4,5	9	7,25	0,16	134
Биточки из птицы	66	90	12,13	12,4	48,52	0,05	0,33	80	0	47	132,4	19,25	1,6	245
Макаронные изделия	41	150	6,58	5,06	21,64	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,13	198,58
Отвар шиповника	67	200	0,28	0,25	18,67	0,03	9	0	0	19,2	3,1	3,1	0,57	79
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>27,218</b>	<b>26,038</b>	<b>112,76</b>	<b>0,4</b>	<b>26,67</b>	<b>85,75</b>	<b>0,49</b>	<b>99,7</b>	<b>219,7</b>	<b>55,32</b>	<b>3,41</b>	<b>806,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1250</b>	<b>44,54</b>	<b>44,57</b>	<b>196,21</b>	<b>0,64</b>	<b>32,63</b>	<b>267,4</b>	<b>10,59</b>	<b>469,4</b>	<b>389,9</b>	<b>132,57</b>	<b>4,7</b>	<b>1267,52</b>

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Омлет натуральный с зел.горошком	68	120	11,95	13,1	53,8	0,11	0,33	1,9	0	156,5	270,5	40,5	0,39	297,93
чай с лимоном	51	207	0,2	0,2	0,8	0,04	0,2	0,2	0	7	45	1,2	0,12	12,68
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Фрукт	283	185	0,37	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0	16,7
<b>ИТОГО</b>		<b>542</b>	<b>14,8</b>	<b>13,57</b>	<b>56,2</b>	<b>0,29</b>	<b>2,47</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>177,3</b>	<b>342,3</b>	<b>49</b>	<b>0,51</b>	<b>395,11</b>
<i>Обед</i>														
Винегрет овощной	69	60	3,82	3,71	14,84	0,04	6,15	0	0	40	26,98	12,45	0,05	56,88
Суп картофельный с крупой	10	200	1,98	1,74	8,58	0,01	8,25	0	0	123	62,55	25	0,89	90,75
Горбуша духовая	70	100	14,03	14,01	56	0,07	0,28	6	0	121	137,6	30,4	0,57	74
Сложный гарнир	71	150	7,5	7,7	20,03	0,03	0,42	42	0	29,28	159,5	5,86	0,23	284,7
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	1,8	95
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>28,41</b>	<b>28,13</b>	<b>127,96</b>	<b>0,33</b>	<b>15,391</b>	<b>168</b>	<b>0,725</b>	<b>522,9</b>	<b>420,8</b>	<b>80,91</b>	<b>3,83</b>	<b>726,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1302</b>	<b>43,21</b>	<b>41,7</b>	<b>184,2</b>	<b>0,62</b>	<b>17,86</b>	<b>177,7</b>	<b>0,73</b>	<b>700,2</b>	<b>763,1</b>	<b>129,91</b>	<b>4,3</b>	<b>1121,74</b>



## 8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Огурец нарезной	3	60	0	0	0,06	0,02	3,42	0	0	15,74	28,82	9,58	0,4	8,22
Печень по строгановски	15	100	13,87	12,6	58,2	0,05	0	160	0	129,33	212	26,6	0,24	298,7
Картофельное пюре	46	150	3,67	5,76	24,53	0,02	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	0	164,7
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб витаминный		30	0,02	0	0,014	0,02	0	20	0	0	30	0,002	0	70
Йогурт		100	2,2	2,5	16	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85
<b>ИТОГО</b>		<b>640</b>	<b>20,36</b>	<b>21,06</b>	<b>99,204</b>	<b>0,12</b>	<b>25,22</b>	<b>280,6</b>	<b>0</b>	<b>300,94</b>	<b>406,7</b>	<b>87,482</b>	<b>1,84</b>	<b>636,82</b>
<b>Обед</b>														
Салат из зелёного горошка	84	60	1,79	1,11	8,75	0,07	6,6	0,41	0	12,87	35,97	12,48	0,48	50,16
Свекольник со сметаной	5	200	3,45	3,93	12,2	0,04	8,23	50	0	144	42,58	21	0,95	102,5
Поджарка из говядины	81	80	19,72	19,89	76,4	0,17	1,28	0	0	24,36	194,7	2,6	0,23	168,2
Каша пшеничная	35	180	6,6	6,38	25,28	0,1	0	200	0	122	16,8	0,03	0,22	192,34
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>32,68</b>	<b>32,28</b>	<b>151,9</b>	<b>0,54</b>	<b>16,308</b>	<b>250,4</b>	<b>0,49</b>	<b>318,25</b>	<b>297,8</b>	<b>43,31</b>	<b>2,35</b>	<b>732,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1410</b>	<b>52,44</b>	<b>53,34</b>	<b>251,1</b>	<b>0,66</b>	<b>42,33</b>	<b>531</b>	<b>0,49</b>	<b>619,8</b>	<b>704,5</b>	<b>130,79</b>	<b>4,1</b>	<b>1369,52</b>

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Запеканка творожная со сгущ.молоком	13	170	12,88	13,5	41,3	0,07	0,555	221	0	170	258,7	36,7	0,29	294
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Йогурт		100	2,2	2,5	16	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85
Батон		30	2,28	0,27	14,91	0,02	0	0	0	7	0	5	0	67,8
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>17,96</b>	<b>16,47</b>	<b>72,61</b>	<b>0,1</b>	<b>0,555</b>	<b>291</b>	<b>0</b>	<b>288,5</b>	<b>290,7</b>	<b>59,7</b>	<b>1,49</b>	<b>457</b>
<b>Обед</b>														
Салат из св. огурцов	55	60	0,03	0,02	0,06	0	0,002	0,021	0	21	45	0,08	0,8	31
Суп картофельный с	9	200	2,15	2,27	13,71	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87	83,8
Запеканка картофельная с	56	190	12,75	13,2	42	0,15	0	0,2	0	28,68	74,16	33,36	1,18	268,2
Отвар шиповника	31	200	0,6	0,2	8,8	0,07	86,2	133,4	0	1,2	1,4	0,8	0,26	37,6
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	0,8	0,7	3,02	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>16,61</b>	<b>16,66</b>	<b>69,08</b>	<b>0,46</b>	<b>92,892</b>	<b>133,6</b>	<b>0,49</b>	<b>79,18</b>	<b>178,1</b>	<b>63,04</b>	<b>3,4</b>	<b>545,9</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1200</b>	<b>34,57</b>	<b>33,13</b>	<b>141,69</b>	<b>0,56</b>	<b>93,45</b>	<b>424,6</b>	<b>0,49</b>	<b>367,7</b>	<b>468,8</b>	<b>122,74</b>	<b>4,9</b>	<b>1080,25</b>

10 день.

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Помидор св.нарезной	3	60	0	0	1,62	0,02	3,42	0	0	15,74	28,82	9,58	0,4	10,8
Плов из птицы	78	150	20,3	17	35,69	0,08	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	0,22	107
Чай с сахаром	33	200	0,6	0,2	0,4	0	0	0	0	6	0	0	0	10,2
Хлеб пшеничный		40	0,28	0,27	14,91	0	0	0	0	12,4	0	5	0	96,8
Йогурт		100	2,2	2,5	16	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>23,38</b>	<b>19,97</b>	<b>68,62</b>	<b>0,11</b>	<b>4,43</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	<b>184,74</b>	<b>260,1</b>	<b>80,08</b>	<b>1,82</b>	<b>309,8</b>
<i>Обед</i>														
Икра морковная	86	60	1,32	2,76	6,53	0,03	3,01	0	0	18,38	42	2,45	0,73	56,22
Щи со сметаной	6	200	1,4	3,91	6,79	0,05	14,77	135	0	143,3	38,1	17,8	0,64	84,75
Тефтели мясные	75	100	9,8	3,3	5,1	0,15	8,4	143	4	128	14,6	4,9	0,89	158,5
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	50	44,6	2,54	0,46	202,14
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		30	0,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	67,8
Хлеб ржаной		20	1,87	0,7	0,94	0,06	0,09	0	0,49	1,62	4,2	2,2	0,29	57,5
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>21,33</b>	<b>16,36</b>	<b>77,34</b>	<b>0,46</b>	<b>27,35</b>	<b>278</b>	<b>4,49</b>	<b>354,7</b>	<b>147,1</b>	<b>34,89</b>	<b>3,19</b>	<b>721,11</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1310</b>	<b>49,27</b>	<b>36,53</b>	<b>158,41</b>	<b>0,57</b>	<b>28,4</b>	<b>396</b>	<b>4,73</b>	<b>539,4</b>	<b>380,5</b>	<b>115,69</b>	<b>4,75</b>	<b>1030,91</b>

Итого за 10 дней	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные (мг)				Ккал.
	Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	403,1	396,09	1716	6,09	349,2	3543	61,3	5400	5425	1274	56	12004