

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
1 день															
Завтрак															
42	Вареники со сметаной	120,00	9,16	8,70	14,10	231,00	187,50	16,87	170,38	0,31	0,23	0,16	0,25		
	Сметана	10,00	0,32	2,32	0,37	23,93	10,21	1,04	7,07	0,02	0,00	0,00	0,00		
	Масло сливочное	15,00	0,21	19,11	2,69	0,00	1,74	0,00	3,99	0,00	0,00	0,00	1,05		
	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00		
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00		
	Яблоко	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00		
	Кефсы	30	0,1	0,38	6,01	8,4	0	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО 1 день :		18,74	35,31	80,01	585,92	329,19	22,47	213,86	4,98	0,36	14,60	1,30		

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг							Витамины, мкг		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
2 день																	
Завтрак																	
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,23	4,38	36,60	36,00	0,15				
	Зефир в шоколаде	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00				
	Огурцы маринованные	21,00	1,82	1,46	9,70	51,17	13,12	12,73	36,69	0,41	0,06	6,73	0,41				
	Йогурт варенос	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00				
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00				
	ИТОГО 1 день :		31,52	26,22	68,64	720,25	47,19	27,39	57,66	6,74	36,73	45,06	0,56				

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
3 День															
Завтрак															
3	Каша гречневая с кукурузной котлетой	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15		
	Масло сливочное	5,00	0,08	6,38	0,90	0,00	0,58	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,35		
6	Куриная котлета	45,00	9,18	11,93	6,49	118,98	10,80	9,00	71,55	0,81	0,02	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00		
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00		
	Яблоко	109,00	0,59	0,59	13,98	41,94	13,98	0,00	13,10	3,15	0,03	14,86	0,00		
	Зефир в шоколаде	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО 1 день :		29,69	29,12	81,13	664,92	227,15	27,99	299,49	7,99	0,23	16,25	0,50		

№ ре.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
4 день																
Завтрак																
9	Каша ячневая	112,00	6,69	5,03	32,07	110,43	11,62	60,48	186,82	3,54	0,15	0,00	0,03			
	Масло сливочное	11,00	0,16	14,33	12,02	0,00	1,31	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	0,79			
7	Тфтели	40,00	7,00	6,49	7,07	102,94	19,69	0,00	74,87	0,68	0,05	0,07	0,13			
22	Салат из зеленого горошка	50,00	4,04	3,24	23,00	112,00	29,00	18,28	81,44	0,92	0,14	15,00	0,92			
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный со сливоч. маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00			
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО 1 день :		21,91	29,95	103,50	514,09	76,90	83,32	366,86	6,79	0,41	15,07	1,87			

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мкг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
5 день														
Завтрак														
3	Омлет натуральный	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15	
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00	
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,77	0,39	0,00	0,25	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,14	
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00	
	Яблоко	90,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	0,00	
	ИТОГО 1 день :		24,86	19,46	65,15	549,08	120,45	28,99	305,29	6,37	0,20	15,39	0,29	

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
6 День														
Завтрак														
10	Макароны с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,20	
6	Куриная котлета	45,00	9,18	11,93	6,49	118,98	10,80	9,00	71,55	0,81	0,02	0,00	0,00	
	Масло сливочное	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00	0,48	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,28	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00	
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яблоко	95,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	0,00	
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО 1 день :		24,83	27,72	105,79	603,16	145,12	34,67	142,28	6,11	0,23	14,07	0,48	

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
7 день															
Завтрак															
14	Каша рисовая молочная	204,00	32,93	32,78	59,30	444,77	73,24	0,08	39,30	4,42	0,30	2,61	0,00		
	Масло сливочное	5,00	0,08	6,38	0,90	0,00	0,58	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,35		
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00		
	Кефир	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Яблоко	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00		
	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО 1 день :		43,70	45,15	111,66	791,00	120,27	4,64	73,05	9,17	0,39	18,18	0,35		

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мкг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
8 день															
Завтрак															
9	Каша пшеничная	100,00	4,42	2,93	17,78	105,19	0,82	0,02	108,54	1,63	0,07	0,00	0,01		
	Масло сливочное	13,00	5,27	9,68	45,90	190,71	65,93	0,00	0,00	1,85	0,27	40,77	0,00		
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	1,30		
	Хлеб пшеничный со сливоч. маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00		
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
	Кукуруза консервы	20,00	0,40	0,09	3,60	13,48	0,80	4,01	12,84	0,58	0,01	0,50	0,00		
	Пряники	45	15,24	1	21	34,45	0	0	0	0	0	0	0		
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО 1 день :		36,35	19,76	134,69	635,49	102,52	23,04	216,99	6,39	0,47	41,34	1,31		

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	9 день					
	Завтрак					
2	Биточек куриный	45,00	12,15	10,15	10,62	108,00
39	Пюре картофельное	120,00	5,44	10,02	47,53	197,40
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25
22	Салат из зеленого горошка	50,00	4,04	3,24	23,00	112,00
	Масло сливочное	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00
	ИТОГО 1 день :		27,47	34,69	126,62	716,08

№ рек.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
10 день														
Завтрак														
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Масло сливочное	2,50	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15	
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00	
	Йогурт	115,00	4,33	2,01	11,98	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Зефир в шоколаде	30	2,34	3,84	8,25	85,2	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО 1 день :		16,51	12,95	83,53	515,53	171,12	27,66	158,91	1,20	0,13	3,24	0,45	

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
11 день																
Завтрак																
42	Вареники со сметаной	120,00	9,16	8,70	14,10	231,00	187,50	16,87	170,38	0,31	0,23	0,16	0,25			
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00			
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00			
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Яблоко	93,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	0,00			
	Сметана	10,00	0,32	2,32	0,37	23,93	10,21	1,04	7,07	0,02	0,00	0,00	0,00			
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30			
	Масло сливочное	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00	0,48	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,28			
	ИТОГО 1 день :		23,33	24,75	107,43	718,36	485,99	45,57	348,47	4,77	0,44	15,14	0,83			

№ реп.	Наименование блюда	Масел, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A		
12 день															
Завтрак															
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01		
39	Пюре картофельное	120,00	5,44	10,02	47,53	197,40	68,26	0,00	0,00	1,94	0,26	42,22	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,46	19,29	147,84	4,16	4,42	20,13	0,92	0,07	0,00	0,00		
	Масло сливочное	3,00	1,17	2,15	10,20	42,38	14,65	0,00	0,00	0,41	0,06	9,06	0,00		
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00		
	Яблоко	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00		
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО 1 день :		25,30	28,64	130,80	711,78	154,13	58,21	246,42	6,93	0,50	69,87	0,01		