

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг			Вита-мин С, мг
		всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂		
1 ДЕНЬ															
Горячий завтрак															
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	33,9
Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	18,0	19,6	37,6	398	20,3	33,8	161,4	1,7	31,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,9
Итого за 'Горячий завтрак'	570	22,1	26,0	68,4	588	68,9	61,0	224,9	3,0	31,6	0,1	0,2	0,2	0,2	34,8
2 ДЕНЬ															
Горячий завтрак															
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
Картофельное пюре с маслом	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	0,1	0,1	0,1	0,1	5,5
сливочным															
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90	8,5	5,9	17,2	225	28,9	17,2	74,8	1,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	2,4
Итого за 'Горячий завтрак'	590	17,2	18,4	73,9	595	206,1	82,4	292,2	4,5	39,8	0,2	0,2	0,2	0,2	10,7
3 ДЕНЬ															
Горячий завтрак															
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0

7	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	220	21,1	27,8	38,9	406	41,9	52,2	232,2	2,8	72,9	0,2	0,2	9,4
	Итого за 'Горячий завтрак'	600	24,7	28,6	75,7	570	65,0	70,6	274,8	5,8	72,9	0,2	0,3	19,4

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
	Салат "Винегрет" с растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	0,1	0,0	4,0
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,6	28,6	171	11,2	83,9	123,8	2,9	18,0	0,2	0,1	0,0
	Мясо птицы отварное в соусе	90	10,5	10,1	2,2	141	10,6	9,0	74,9	0,9	27,1	0,0	0,1	0,4
	Итого за 'Горячий завтрак'	620	21,5	23,9	67,0	560	150,5	126,8	334,0	5,5	66,1	0,3	0,2	4,4

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	0,0	0,1	0,5
	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	18,2	0,1	0,1	0,4
	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	0,1	0,1	0,2
	Итого за 'Горячий завтрак'	580	21,8	18,2	86,0	580	156,4	82,1	295,4	5,9	55,5	0,2	0,3	11,1

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98	24,4	34,3	49,7	0,6	0,0	0,1	0,1	4,5
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,4	3,6	40,9	221	12,6	8,6	47,8	0,9	10,8	0,1	0,0	0,0
	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	11,0	5,7	12,7	146	28,9	38,9	161,9	1,1	5,9	0,1	0,1	0,3
	Итого за 'Горячий завтрак'	610	21,2	15,7	90,5	579	75,2	91,8	292,0	3,4	16,7	0,3	0,2	5,6

7 ДЕНЬ

[illegible]

8 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,1	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	200	0,2	0,2	19,2	75	6,6	3,4	4,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,9	6,1	12,2	120	17,5	24,9	52,6	0,7	0,0	0,1	0,1	0,1	4,0
Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	2,3	6,9	10,6	140	27,0	16,5	34,5	0,8	0,0	0,1	0,1	0,1	6,4
Фрикадельки мясные для супа	30	5,8	4,1	10,3	120	4,1	6,1	46,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'	590	14,6	20,3	71,7	582	162,3	65,7	229,5	4,0	21,0	0,2	0,2	0,2	12,1

9 ДЕНЬ

[illegible]

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ										
Горячий завтрак										
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	0,8	0,0	0,0
Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	0,0	0,0	1,9
Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	18,0	19,6	37,6	398	20,3	33,8	161,4	1,7	31,6	0,1	0,1	0,9
Итого за 'Горячий завтрак'	570	22,0	26,0	68,1	585	61,6	62,5	231,0	3,7	31,6	0,1	0,2	2,9

11 ДЕНЬ

Горячий завтрак													
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,1	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	0,0	0,1	0,5
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98	24,4	34,3	49,7	0,6	0,0	0,1	0,1	4,5
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	0,1	0,1	5,5
Мясо тушеное в томатном соусе	90	11,0	9,0	4,0	138	9,7	18,2	130,0	1,9	0,0	0,0	0,1	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'	600	20,8	21,6	80,1	583	206,4	117,7	385,2	5,2	39,8	0,3	0,4	11,5

12 ДЕНЬ

Горячий завтрак													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Салат "Винегрет" с растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	0,1	0,0	4,0
Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,6	28,6	171	11,2	83,9	123,8	2,9	18,0	0,2	0,1	0,0
Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	0,1	0,1	0,2
Итого за 'Горячий завтрак'	610	23,1	23,9	76,6	600	54,8	131,5	320,1	6,2	55,3	0,3	0,2	4,2

Итого за период	7130	253,6	266,2	917,4	7013	1358,8	1017,6	3387,9	57,4	529,3	2,7	2,8	167,5
Итого средний за 1 день	594	21,1	22,2	76,4	584	113,2	84,8	282,3	4,8	44,1	0,2	0,2	14,0