

МЕНЮ

Питание 33,30 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ) 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 70
КАША ПШЕННАЯ РАССОБЛЧАТАЯ 180	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 190	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-Й ВАРИАНТ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	

МЕНЮ

Питание 33,30 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 200/12	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 190	РИС ОТВАРНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 200/12
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	



**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)		70	1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	90,53	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	5,3	5,2	32,1	196,8
ПШЕНО	47,1	47	5,2	1,3	32,1	160,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-Й ВАРИАНТ		60/40	8,0	9,3	10,0	156,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,0	21,3	94,0	644,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,0	21,3	94,0	644,6

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		70	0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ		200	18,5	13,7	44,5	373,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	71	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,2	10,2	0	9,9	0	88,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	18,27	13,7	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
КРУПА РИСОВАЯ	57,58	57	3,9	0,6	40,9	184,1
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			22,9	17,7	83,4	584,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,9	17,7	83,4	584,5

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 3

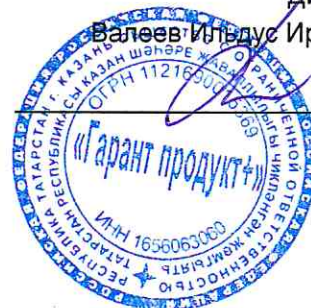
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		70	0,7	4,3	2,6	52,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	33,7	33,6	0,4	0,1	1,3	8,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	24,7	24,5	0,2	0	0,6	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ		200/12	3,0	5,2	4,5	76,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,5	188,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,3	0	0	0,2	0,9
МОРКОВЬ	3,07	2,3	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33	26,4	0,5	0	1,2	7,2
КАРТОФЕЛЬ	18,88	15,1	0,3	0,1	2,4	11,3
МОРКОВЬ	5,07	3,8	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			7,3	9,9	34,8	258,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,3	9,9	34,8	258,7

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		70	0,9	0,1	7,9	36,6
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,9	5,0	41,8	239,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	63	63	6,9	1	41,8	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	8,0	10,6	9,1	163,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,6	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,4	16,1	86,5	569,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,4	16,1	86,5	569,1

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		70	0,8	0,1	2,7	16,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70,1	70	0,8	0,1	2,7	16,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		190	4,0	5,4	27,1	173,4
КАРТОФЕЛЬ	203,13	162,5	3,2	0,7	25,7	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,8	113,8	0	0	0	0,0
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"		60	7,8	2,0	11,5	95,1
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	37,5	37,5	5,8	0,3	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,2	0	1,4	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			16,3	7,9	74,0	435,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,3	7,9	74,0	435,5

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	70		1,0	6,8	5,3	87,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49	39,2	0,7	0	1,7	10,7
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИННЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,9	4,8	15,5	124,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	15	15	1,6	0,2	10	48,5
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	22,5	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			9,5	12,0	48,5	341,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,5	12,0	48,5	341,3

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		70	0,6	0,1	1,8	9,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70,2	70	0,6	0,1	1,8	9,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,9	5,0	41,8	239,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	63	63	6,9	1	41,8	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40	11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			22,1	14,5	82,2	546,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,1	14,5	82,2	546,0

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70		0,7	4,3	2,6	52,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	33,7	33,6	0,4	0,1	1,3	8,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	24,7	24,5	0,2	0	0,6	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		5,8	2,9	12,8	101,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	12	12	2	1,1	0	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,4	2,4	0,2	0	1	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	38,65	30,92	0,6	0,1	4,9	23,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,48	12,42	2,8	0,2	5,8	36,0
МОРКОВЬ	8,33	6,25	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,44	6,25	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,58	1,58	0	1,6	0	13,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,25	1,25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,67	116,67	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			10,2	7,6	48,1	303,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,2	7,6	48,1	303,9

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		70	0,9	0,1	7,9	36,6
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		190	7,1	4,8	45,5	254,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66,5	66,5	7,1	0,9	45,5	218,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	399	399	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"		60	7,8	2,0	11,5	95,1
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	37,5	37,5	5,8	0,3	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,2	0	1,4	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,4	7,3	92,6	515,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,4	7,3	92,6	515,2

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		70	1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	90,53	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	5,4	46,6	252,8
КРУПА РИСОВАЯ	65,5	64,8	4,4	0,6	46,6	209,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	388,8	388,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40	11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			21,1	21,2	109,4	711,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,1	21,2	109,4	711,5

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,1	4,7	9,5	96,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,4	0,1	3,2	14,9
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			8,4	8,7	43,4	287,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,4	8,7	43,4	287,0

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,6	0,7	6,2	61,0	0,03	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,00	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997						
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,8	18,4	44,5	373,2	0,09	1,57	10,08	4,90	0,27	0,08	43,77	182,79	1,72	25,30	277,27	6,39	0,04	0,02	291	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,25	4,70	0,42	11,98	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	520	17,7	22,8	83,5	584,4	0,21	4,82	11,10	7,83	0,27	0,16	78,98	257,39	4,50	73,09	506,65	10,92	0,07	0,02								
Всего за день:		17,7	22,8	83,5	584,4	0,21	4,82	11,10	7,83	0,27	0,16	78,98	257,39	4,50	73,09	506,65	10,92	0,07	0,02								

Обед

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	4.3	0.7	2.6	52.7	0.03	11.69	0.06	1.94	0.00	0.02	11.48	24.51	0.69	15.52	146.75	1.75	0.01	0.00	24	2011						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12	5.1	3.0	4.5	76.8	0.03	6.42	0.14	1.35	0.00	0.04	13.73	40.41	0.69	31.92	181.48	2.98	0.03	0.00	88	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	532	9.8	7.3	34.9	258.6	0.15	18.13	0.20	4.34	0.00	0.11	41.26	111.52	3.35	67.71	407.97	6.41	0.04	0.00								
Всего за день:		9.8	7.3	34.9	258.6	0.15	18.13	0.20	4.34	0.00	0.11	41.26	111.52	3.35	67.71	407.97	6.41	0.04	0.00								

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Р, мг	Se, мг						
Обед																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,1	0,8	2,7	16,8	0,04	17,50	0,12	0,27	0,00	0,03	14,00	18,20	0,70	9,80	203,00	1,40	0,00	0,00	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	5,4	4,0	27,1	173,4	0,15	13,16	0,03	0,27	0,08	0,13	38,34	108,27	1,54	55,64	988,04	11,04	0,04	0,00	2011					
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2,0	7,8	11,5	95,1	0,05	0,96	0,01	0,67	0,09	0,05	23,82	104,52	0,65	25,13	209,82	57,95	0,22	0,01	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,25	4,70	0,42	11,96	21,43	0,00	0,00	0,00	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	570	7,9	16,2	74,1	435,4	0,33	32,44	0,16	2,27	0,17	0,26	92,71	278,59	4,90	112,53	1 468,88	72,07	0,27	0,01						
Всего за день:		7,9	16,2	74,1	435,4	0,33	32,44	0,16	2,27	0,17	0,26	92,71	278,59	4,90	112,53	1 468,88	72,07	0,27	0,01						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	70	6,8	1,0	5,3	87,5	0,02	7,51	0,45	3,11	0,00	0,03	13,34	22,20	0,56	27,30	117,58	2,30	0,01	0,00	39	2008						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4,8	4,9	15,5	124,6	0,06	2,14	1,89	1,87	0,05	0,04	18,59	52,81	0,84	26,67	196,55	2,59	0,01	0,00	111	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,76	3,71	0,37	10,29	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	532	12,0	9,5	48,6	341,2	0,17	9,66	2,34	6,02	0,05	0,11	47,99	121,62	3,37	74,26	393,88	6,57	0,03	0,00								
Берего за день:		12,0	9,5	48,6	341,2	0,17	9,66	2,34	6,02	0,05	0,11	47,99	121,62	3,37	74,26	393,88	6,57	0,03	0,00								

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ч, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	4,3	0,7	2,6	52,7	0,03	11,69	0,06	1,94	0,00	0,02	11,48	24,51	0,69	15,52	146,75	1,75	0,01	0,00	24	2011						
СУП ГОРХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,9	5,8	12,8	101,0	0,12	2,95	0,13	1,93	0,00	0,06	24,02	69,43	1,43	28,62	336,19	3,92	0,03	0,00	104	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,25	4,70	0,42	11,96	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,80	16,80	0,40	4,60	23,60	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	532	7,6	10,1	48,1	303,8	0,24	15,46	0,18	4,91	0,00	0,13	52,05	141,54	4,13	66,10	570,96	7,35	0,04	0,00								
Всего за день:		7,6	10,1	48,1	303,8	0,24	15,46	0,18	4,91	0,00	0,13	52,05	141,54	4,13	66,10	570,96	7,35	0,04	0,00								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	70	3,6	1,1	6,3	62,4	0,01	11,21	0,00	1,51	0,00	0,02	9,04	17,45	0,56	27,30	115,38	1,87	0,01	0,00	35	2008								
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,0	19,4	19,9	253,9	0,16	9,48	12,12	3,45	0,33	0,14	42,37	176,98	2,33	36,19	803,11	11,58	0,04	0,01	289	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	520	17,1	25,2	72,3	542,3	0,48	20,69	12,12	9,01	2,33	0,50	72,71	237,33	4,49	81,84	986,11	15,13	1,49	1,82										
Всего за день:		17,1	25,2	72,3	542,3	0,48	20,69	12,12	9,01	2,33	0,50	72,71	237,33	4,49	81,84	986,11	15,13	1,49	1,82										

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ё1, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамины															
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	1, мкг	Р, мг	Se, мг		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0.1	0.9	7.9	36.6	0.03	1.36	1.35	0.43	0.00	0.04	23.22	33.61	0.61	31.23	135.91	3.40	0.03	0.00	41	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	4.8	7.1	45.5	254.3	0.08	0.00	0.02	1.51	0.08	0.03	13.78	54.92	1.29	38.31	84.02	1.41	0.01	0.02	202.1	2011	
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2.0	7.8	11.5	95.1	0.05	0.96	0.01	0.67	0.09	0.05	23.92	104.52	0.65	25.13	209.82	57.95	0.22	0.01	251	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	570	7.3	19.4	92.8	515.1	0.25	2.34	1.39	3.66	0.17	0.16	76.87	239.67	4.51	114.94	509.49	64.44	0.27	0.03			
Всего за день:		7.3	19.4	92.8	515.1	0.25	2.34	1.39	3.66	0.17	0.16	76.87	239.67	4.51	114.94	509.49	64.44	0.27	0.03			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4.3	1.0	5.8	65.4	0.01	2.72	0.00	1.86	0.00	0.02	13.44	26.36	0.86	22.61	185.55	4.75	0.01	0.00	33	2012					
РИС ОТВАРНОЙ	180	5.4	4.4	46.6	252.8	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	33.43	91.02	0.69	33.94	67.22	1.43	0.03	0.01	304	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	295	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	600	21.2	21.2	109.4	711.5	0.42	2.76	6.45	9.62	2.27	0.43	84.66	249.79	4.42	93.71	455.42	10.78	1.49	1.82							
Всего за день:		21.2	21.2	109.4	711.5	0.42	2.76	6.45	9.62	2.27	0.43	84.66	249.79	4.42	93.71	455.42	10.78	1.49	1.82							

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	В12, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,6	0,7	6,2	61,0	0,03	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	0,03	18,66	27,00	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4,7	4,1	9,5	96,6	0,05	6,40	1,89	1,97	0,05	0,04	0,04	18,63	52,27	0,88	32,71	223,48	3,43	0,01	0,00	98	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,27	13,14	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00			2008					
Итого за прием пищи:	532	8,7	8,4	43,5	286,8	0,17	8,85	2,91	4,91	0,05	0,11	53,34	125,89	3,62	78,79	444,78	7,95	0,04	0,00								
Всего за день:		8,7	8,4	43,5	286,8	0,17	8,85	2,91	4,91	0,05	0,11	53,34	125,89	3,62	78,79	444,78	7,95	0,04	0,00								

Обед