

Утверждаю

Директор
Ирекovich



МЕНЮ

Питание 32,08 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 155	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 155	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 155	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 155
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 60/40	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

Балиев Ильяс Ирекович

МЕНЮ

Питание 32,08 руб.



7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ 190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ 155	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССОЛЕННАЯ С МАСЛОМ 155
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 60/40	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

Утверждено
Директор
Иванов И.И.



МЕНЮ

Питание 32,08 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		155		4,15	4,17	25,30	155,35
ПШЕНО		37,1	37	4,13	0,97	25,27	126,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		159,6	159,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40		9,56	7,87	10,30	148,44
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)		41	39	8,05	1,88	0,50	49,53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		9	9	0,67	0,06	4,38	20,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОТ		6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОТ		2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		200		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		45,2	45,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
				16,66	12,34	59,16	412,49

Утверждено
Директор
Батиев Ильдар Ирекovich



МЕНЮ
Питание 32,08 руб.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда		Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ								
КАРТОФЕЛЬ	81,08	52,7	1,02	0,20	8,33	39,36		
МОКОВЬ	33,07	24,8	0,31	0,02	1,66	8,42		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,8	12,4	0,16	0,02	0,99	4,93		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,6	34,9	0,61	0,03	1,59	9,48		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	0,00	5,33	47,97		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,3	27,3	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	11,34		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67		
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56		
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАСЛЯНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ								
ПОЛУФАБРИКАТ КИШКАДЫ	32	32	5,53	2,82	0,00	47,52		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,8	4,8	0,31	0,04	1,97	9,50		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,81	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	0,00	2,91	26,16		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	0,00	1,94	17,44		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48		
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ								
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,2	45,2	0,00	0,00	0,00	0,00		
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:								
			11,81	14,97	43,67	357,76		

УТВЕРЖДАЮ



MEHIO

Питание 32,08 руб.

3 РНЭУ

Наименование блюда		Выход				Химический состав			
Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				

Ober

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫШ.СОРТ	52,5	52,5	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	43,60
ГРУЛЯШ ИЗ КУРНЫХ ГРУДОК	60	10,05	6,28	2,15	103,47
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,75	2,28	60,00
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	35,75
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,11	0,00	2,28
МОРИКОВЬ	5,2	3,9	0,05	0,00	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	1,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	2,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,8	45,8	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	40,79
			18,61	12,09	427,90
			18,61	12,09	427,90
			18,61	12,09	427,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					

Утверждено
Директор
Иванов И.И.



Питание 32,08 руб.

МЕНЮ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Обед							
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	190	17,21	12,35	39,28	334,93		
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	66,5	64,6	13,33	3,11	0,83	82,04	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48	
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98	
МОРКОВЬ	15,2	11,4	0,15	0,01	0,77	3,87	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76	
КУПУТА РИСОВАЯ	50,6	50,4	3,42	0,49	36,18	162,80	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР ПЕСОК	5	0,00	0,00	4,84	19,35		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
	20,16	12,65	62,84	443,63			
	20,16	12,65	62,84	443,63			

Утверждено
Директор
Васильев Илья Юрьевич



МЕНЮ
Питание 32,08 руб.
ДЕНЬ 5

Наименование блюда		Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г				
Обед							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		155		3,14	3,41	21,77	130,64
КАРТОФЕЛЬ		202,46	131,6	2,55	0,51	20,81	98,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		20,2	20,2	0,57	0,49	0,94	10,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		93,7	93,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		60		10,25	2,69	0,38	66,97
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ		85	66	10,18	0,57	0,00	46,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		5,6	4,7	0,07	0,01	0,38	1,87
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		2,18	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,18	2,18	0,00	2,11	0,00	19,01
ЧАЙ С САХАРОМ		200		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		45,6	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				16,34	6,40	45,71	306,31



Питание 32,08 руб.

МЕНЮ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	155		5,49	5,47	27,03	179,69
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	34,5	34,4	3,34	0,44	21,83	104,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,7	75,7	2,13	1,83	3,52	39,65
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,56	7,87	10,30	148,44

Утверждено

Директор
Ирекович



МЕНЮ
Питание 32,08 руб.

ДЕНЬ 7

Обед

Наименование блюда		Выход		Химический состав		Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	150/5	5,61	5,51	35,90
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6		0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315		0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5		0,00	4,85	0,00
ГРУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,05	6,28	2,15	103,47
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,75	2,28	0,61	60,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,11	0,00	0,43	2,28
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,05	0,00	0,26	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46	46	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
			18,61	12,09	61,61	427,90

Утверждено

Директор
Ватрутис Ильяс Ирекович



МЕНЮ
Питание 32,08 руб.
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ		190	8,59	9,15	23,69	212,47
КАРТОФЕЛЬ	199,69	129,8	2,52	0,50	20,53	96,95
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	31,7	31,7	5,47	2,79	0,00	47,07
МОРКОВЬ	23,87	17,9	0,22	0,02	1,20	6,08
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	18,9	15,8	0,21	0,03	1,26	6,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,8	45,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,54	9,45	47,25	321,17



Питание 32,08 руб.

МЕНЮ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,57	4,39	20,63	140,16
КРУПЛА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,2	4,55	1,19	20,60	111,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КУРПИНЬЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	60/40	8,91	4,00	6,15	94,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОТ	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	40,8	8,05	1,88	0,50	49,53
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	0,03	0,00	0,18	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8,3	0,61	0,05	4,04	19,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		16,43	8,69	50,34	343,48
		16,43	8,69	50,34	343,48



Питание 32,08 руб.

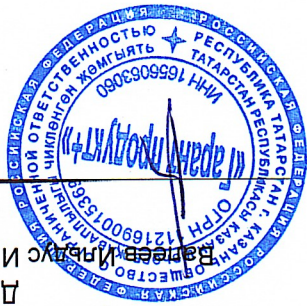
ДЕНЬ 10

МЕНЮ

Наименование блюда		Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	43,60
КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ	70	11,94	14,54	9,99	218,37
ФАРШ ИНДЕЙКИ (ХАЛЯЛЬ)	55	12,17	11,74	0,00	147,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12,17	0,90	0,08	5,93	27,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,72	0,00	2,64	0,00	23,72
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		20,50	20,35	69,45	542,80



МЕНЮ
Питание 32,08 руб.

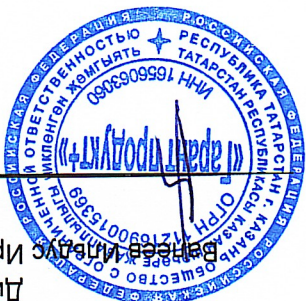
ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	16,82	6,10	20,36	201,49		
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	70,1	68,9	14,22	3,32	0,89	87,50	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93	
КАРТОФЕЛЬ	157,08	102,1	1,98	0,40	16,14	76,26	
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	5,27	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,16	0,00	0,66	3,56	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,9	0,16	0,02	0,95	4,73	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,4	45,4	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
		19,77	6,40	43,92	310,19		
		19,77	6,40	43,92	310,19		

Утверждаю

Директор
Ваняев Игорь Ирекович



Питание 32,08 руб.

МЕНЮ

ДЕНЬ 12

Обед

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	155	2,75	3,51	16,10	106,89	
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	24,5	24,4	2,73	0,31	16,07	77,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,3	109,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,56	7,87	10,30	148,44	49,53
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	41	39	8,05	1,88	0,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,67	0,06	4,38	20,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,4	45,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
			15,26	11,68	49,96	364,03

Согласовано
Руководитель учреждения _____

Директор ООО "Здоровье"
И. Валиев



МЕНЮ (30,86 РУБЛЕЙ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ	155	4,17	4,15	25,30	155,35	0,12	0,00	0,02	1,05	0,06	0,01	29,31	79,01	1,04	19,84	79,26	1,83	0,01	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7,87	9,56	10,30	148,44	0,05	0,00	5,62	2,82	0,16	0,03	10,38	65,53	0,77	16,04	97,38	2,64	0,00	0,01	295 m	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,08	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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 РУКАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	495	12,34	16,66	59,16	412,49	0,24	0,02	5,64	4,70	0,22	0,08	53,79	182,45	3,38	54,16	242,77	5,59	0,01	0,01		
Всего за день:		12,34	16,66	59,16	412,49	0,24	0,02	5,64	4,70	0,22	0,08	53,79	182,45	3,38	54,16	242,77	5,59	0,01	0,01		

2 день

Примем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	6,87	2,35	13,81	127,73	0,08	11,99	0,51	3,14	0,00	0,06	27,98	59,94	1,26	42,74	460,43	5,81	0,03	0,00	143 ГП	2012				
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	60/40	7,80	6,51	6,30	121,33	0,04	0,13	0,00	2,22	0,00	0,04	10,41	57,59	0,57	10,61	122,15	2,85	0,02	0,00	280 ГП	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,08	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	495	14,97	11,81	43,67	357,76	0,19	12,14	0,51	6,19	0,00	0,14	52,49	155,44	3,40	71,63	648,71	9,78	0,05	0,00						
Всего за день:		14,97	11,81	43,67	357,76	0,19	12,14	0,51	6,19	0,00	0,14	52,49	155,44	3,40	71,63	648,71	9,78	0,05	0,00						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011			
ГУЛЫШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	6,28	10,05	2,15	103,47	0,03	0,62	6,89	1,91	0,19	0,04	9,89	68,72	0,77	12,92	126,04	3,48	0,00	0,01	280	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,10	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	455	12,09	18,61	61,61	427,90	0,17	0,64	6,89	5,94	0,19	0,10	34,90	149,59	3,36	61,57	257,93	5,74	0,01	0,02					
Всего за день:		12,09	18,61	61,61	427,90	0,17	0,64	6,89	5,94	0,19	0,10	34,90	149,59	3,36	61,57	257,93	5,74	0,01	0,02					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
Плов из курицы	180	12,35	17,21	39,28	334,53	0,10	1,31	9,53	4,33	0,26	0,08	39,15	167,67	1,58	26,09	249,41	6,00	0,04	0,02	291г	2011				
Чай с сахаром	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,09	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011				
Хлеб пшеничный	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	430	12,65	20,16	62,84	443,63	0,17	1,33	9,53	5,16	0,26	0,12	53,25	205,58	3,15	44,38	315,54	7,12	0,04	0,02						
Всего за день:		12,65	20,16	62,84	443,63	0,17	1,33	9,53	5,16	0,26	0,12	53,25	205,58	3,15	44,38	315,54	7,12	0,04	0,02						

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,41	3,14	21,77	130,64	0,13	10,63	0,03	0,20	0,05	0,10	30,65	84,72	1,26	41,52	777,85	8,60	0,04	0,00	312	2011			
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	2,69	10,25	0,38	66,97	0,05	0,32	0,01	1,10	0,00	0,06	33,69	146,54	0,58	32,29	285,63	99,43	0,41	0,01	227 ГП	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,09	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	455	6,40	16,34	45,71	306,31	0,25	10,97	0,04	2,13	0,05	0,20	78,44	269,17	3,41	92,10	1 129,61	109,15	0,45	0,01					
Всего за день:		6,40	16,34	45,71	306,31	0,25	10,97	0,04	2,13	0,05	0,20	78,44	269,17	3,41	92,10	1 129,61	109,15	0,45	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг								
Обед																											
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	155	5,47	5,49	27,03	179,69	0,09	0,39	0,03	0,09	0,06	0,11	24,88	161,84	0,71	108,47	182,01	6,92	0,03	0,01	194	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7,87	9,56	10,30	148,44	0,05	0,00	5,62	2,92	0,16	0,03	10,38	65,53	0,77	16,04	97,38	2,64	0,00	0,01	295 м	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,09	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	495	13,64	18,00	60,89	436,83	0,21	0,41	5,65	3,74	0,22	0,18	49,36	265,28	3,05	142,80	345,52	10,68	0,03	0,02								
Всего за день:		13,64	18,00	60,89	436,83	0,21	0,41	5,65	3,74	0,22	0,18	49,36	265,28	3,05	142,80	345,52	10,68	0,03	0,02								

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	6,28	10,05	2,15	103,47	0,03	0,52	6,89	1,91	0,19	0,04	9,89	66,72	0,77	12,92	126,04	3,48	0,00	0,01	280	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,11	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	455	12,09	18,61	61,61	427,90	0,17	0,64	6,89	5,94	0,19	0,10	34,90	149,59	3,36	61,58	257,93	5,74	0,01	0,02				
Всего за день:		12,09	18,61	61,61	427,90	0,17	0,64	6,89	5,94	0,19	0,10	34,90	149,59	3,36	61,58	257,93	5,74	0,01	0,02				

8 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ	190	9,15	8,59	23,69	212,47	0,17	12,05	0,38	2,83	0,00	0,14	44,98	135,01	1,89	35,83	935,73	10,72	0,07	0,00	133	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,10	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	430	9,45	11,54	47,25	321,17	0,24	12,07	0,38	3,66	0,00	0,18	59,08	172,92	3,46	54,13	1 001,86	11,84	0,07	0,00						
Всего за день:		9,45	11,54	47,25	321,17	0,24	12,07	0,38	3,66	0,00	0,18	59,08	172,92	3,46	54,13	1 001,86	11,84	0,07	0,00						

9 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВРЗАКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,39	4,57	20,63	140,16	0,12	0,00	0,02	2,56	0,06	0,06	68,28	101,06	2,38	15,42	142,42	1,36	0,01	0,00						324	2008	
КУРИНЫЕ ОФИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	60/40	4,00	8,91	6,15	94,62	0,04	0,09	5,62	1,16	0,16	0,03	9,46	61,23	0,71	13,64	93,25	2,56	0,00	0,01						297	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,09	13,13	0,00	0,00	0,00						376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00							2008	
Итого за прием пищи:	495	8,69	16,43	50,34	343,48	0,23	0,11	5,64	4,55	0,22	0,13	91,84	200,20	4,66	47,35	301,80	5,04	0,01	0,01								
Всего за день:		8,69	16,43	50,34	343,48	0,23	0,11	5,64	4,55	0,22	0,13	91,84	200,20	4,66	47,35	301,80	5,04	0,01	0,01								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011
КОФЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ	70	14,54	11,94	9,99	218,37	0,05	0,00	0,01	1,38	0,00	0,11	14,15	113,23	0,97	11,80	89,12	0,16	0,00	0,01	295 г	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,08	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	20,35	20,50	69,45	542,80	0,19	0,02	0,01	5,41	0,00	0,17	39,16	194,10	3,56	60,43	221,01	2,42	0,01	0,02		
Всего за день:		20,35	20,50	69,45	542,80	0,19	0,02	0,01	5,41	0,00	0,17	39,16	194,10	3,56	60,43	221,01	2,42	0,01	0,02		

11 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	190	6,10	16,82	20,36	201,49	0,17	9,61	10,24	1,48	0,28	0,13	39,81	161,85	2,16	33,12	798,24	10,85	0,04	0,01	289 г	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,09	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	6,40	19,77	43,92	310,19	0,24	9,63	10,24	2,31	0,28	0,17	53,91	199,76	3,73	51,41	864,37	11,97	0,04	0,01		
Всего за день:		6,40	19,77	43,92	310,19	0,24	9,63	10,24	2,31	0,28	0,17	53,91	199,76	3,73	51,41	864,37	11,97	0,04	0,01		

12 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ	155	3,51	2,75	16,10	106,89	0,05	0,00	0,02	0,09	0,06	0,02	14,32	58,46	0,99	16,27	57,12	0,11	0,00	0,02	181	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7,87	9,56	10,30	148,44	0,05	0,00	5,62	2,82	0,16	0,03	10,38	65,53	0,77	16,04	97,38	2,64	0,00	0,01	295 г	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,09	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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 ПШЕНИЧНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	495	11,68	15,26	49,96	364,03	0,17	0,02	5,64	3,74	0,22	0,09	38,80	161,90	3,33	50,60	220,63	3,87	0,00	0,03				
Всего за день:		11,68	15,26	49,96	364,03	0,17	0,02	5,64	3,74	0,22	0,09	38,80	161,90	3,33	50,60	220,63	3,87	0,00	0,03				