



День 1

Завтрак

№ Номер рецеп туры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	5,86	12,04	33,16	330	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	1,3	66	1,2	4,5	45	0,02	4,5	0,01	0,02	1,2
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итого		7,92	12,09	61,38	541	139,69	58,06	205,94	1,79	0,06	0,17	0,56	4,12
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	6,66	10,81	141,94	79,4	89,5	40,24	1,97	0,09	32,04	1,66	0,1
309	Макароны отварные	200	5,52	5,3	35,33	211,1	45,56	103,59	42,19	1,18	0,16	21,43	0,12	0,14
282	Котлета из говядины	80	12,99	9,7	13,3	195,2	56	212,96	41,12	1,9	0,13	0,19	36,8	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	35	35	47	3,9	0,18	6,8	1	1,4
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,9	15,4	86	6	32,5	7	2,7	0,03	0	0	0
	Итого		22,62	22,56	102,73	748,03	221,96	473,55	177,55	11,65	0,59	60,46	39,58	1,64
	ВСЕГО		30,54	34,65	164,11	1289	362	531,66	383,6	13,44	0,65	60,63	40,14	5,76

День 2

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
390/3	Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	200/10	9,09	12,05	53,5	360,7	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
382	Какао с молоком	200	3,76	3,73	26,74	151	0,03	0	0,21	0	33	0,11	34,4	1,62
	Итого		14,65	15,78	93,24	597,7	131,33	16,64	0,21	1,2	33,06	0,28	35,4	2,22
	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Икра кабачковая т/о	50	1	4,5	42,5	61	0,03	2,5	0,6	0,02	5,75	13	3,5	0,15
111	Суп с вермишелью на к/б	250	2,15	2,27	13,71	90	0,09	6,6	0	0,1	19,68	53,52	21,6	0,87
304	Плов с курицей	200	20,3	17	35,69	377	0,11	2,33	2,15	0,14	45,1	199,3	47,5	2,19
349	Компот из сухофруктов с аскорбинкой	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	итог		25,81	24,67	135,19	704,79	0,44	18,23	3,75	1,66	111,53	333,32	126,6	9,81
	ВСЕГО		40,46	40,45	228,43	1302,49	131,77	34,87	3,96	2,86	144,59	333,6	162	12,03

День 3

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120/3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,02	2,8	9,12	202	82,37	0	0	0,27	0	0,15	0	0,46
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	1,3	66	1,2	4,5	45	0,02	4,5	0,01	0,02	1,2
375/37 6	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итого		5,16	10,1	38,64	413	98,02	26,24	54,78	1,69	4,5	0,21	0,42	4,56
	<b>Обед</b>	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10,6	4,98	18	179	9,58	3,6			22,2			16,25
199	Пюре гороховое	200	5,52	5,3	35,33	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
229	Рыба тушеная с овощами	80	14,4	8,16	6,78	139,2	0,2	6,97	0,016	0	108,38	496	124,32	2
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	Итого		32,88	19,34	103,4	706,09	10,15	38,8	1,136	1,54	217,14	667,09	220,51	26,03
	ВСЕГО		38,04	29,44	142,04	1119,09	108,17	65,04	55,916	3,23	221,64	667,3	220,93	30,59

День 4

**Завтрак**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
299	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	10,3	13,3	56,24	315	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
332	Кисель плодово-ягодный с аскорбинкой	200	1,4	0	45,6	116,19	0,04	0,8	0	0	66,9	0	0	0,73
	Итого		13,5	13,3	114,84	517,19	131,68	53,62	196,16	1,28	66,96	0,17	1	0,77
	<b>Обед</b>	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Зеленый горошек т/о	50	1,55	0,1	3,25	20	0,03	2,5	0,6	0,02	5,75	13	3,5	0,15
197	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	250	2,34	3,89	13,61	149,6	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45	263,81	0,1	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	Итого		25,26	18,59	107,79	736,2	2,38	20,31	2	5,39	306,94	371,72	125,1	8,46
	ВСЕГО		38,76	31,89	222,63	1253,39	134,06	73,93	198,16	6,67	373,9	371,89	126,1	9,23

День 5

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173/3	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	250	5,6	12,8	42,5	405	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
382	Какао с молоком	200	3,76	3,73	26,74	151	0,03	0	0,21	0	33	0,11	34,4	1,62
	<b>итог</b>		<b>9,36</b>	<b>16,53</b>	<b>69,24</b>	<b>642</b>	<b>124,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,7</b>	<b>33,06</b>	<b>0,23</b>	<b>35</b>	<b>2,22</b>
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	Икра кабачковая	50	1	4,5	42,5	61	0,03	2,5	0,6	0,02	5,75	13	3,5	0,15
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	1,81	4,94	125,25	102,5	0,09	32,04	1,66	0,1	44,38	53,23	26,25	1,97
436	Жаркое по домашнему	230\80	27,53	7,47	21,95	265	0	8,71	0	0	31,1	3,37	65,7	4,03
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,9	15,4	86	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	2,9	3,3	0,4
	<b>итог</b>		<b>32,7</b>	<b>17,81</b>	<b>232,99</b>	<b>628,29</b>	<b>0,33</b>	<b>50,05</b>	<b>3,26</b>	<b>1,52</b>	<b>122,23</b>	<b>137,1</b>	<b>149,45</b>	<b>12,75</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>42,06</b>	<b>34,34</b>	<b>302,23</b>	<b>1270,29</b>	<b>125,26</b>	<b>50,19</b>	<b>3,47</b>	<b>2,22</b>	<b>155,29</b>	<b>137,33</b>	<b>184,45</b>	<b>14,97</b>

День 6

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом сливочным	250,00	5,55	10,46	23,97	331	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
375/377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	1,3	66	1,2	4,5	45	0,02	4,5	0,01	0,02	1,2
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итог</b>		<b>7,69</b>	<b>14,19</b>	<b>63,71</b>	<b>542</b>	<b>112,36</b>	<b>68,07</b>	<b>214,55</b>	<b>1,75</b>	<b>33,05</b>	<b>0,177</b>	<b>34,814</b>	<b>2,54</b>
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
34	Свекла отварная с зелен. горошком припущенная	60	1	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	141,94	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
309	Макароны отварные	200	5,52	5,3	35,33	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
282	Котлета из говядины	80	12,99	9,7	13,3	195,2	0,13	0,19	36,8	0	56	212,96	41,12	1,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,9	15,4	86	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	<b>Итог</b>		<b>23,77</b>	<b>25,07</b>	<b>107,22</b>	<b>794,29</b>	<b>0,62</b>	<b>66,34</b>	<b>39,58</b>	<b>1,64</b>	<b>221,96</b>	<b>498,73</b>	<b>188,69</b>	<b>12,44</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>31,46</b>	<b>35,32</b>	<b>155,78</b>	<b>1336,29</b>	<b>114,85</b>	<b>160,38</b>	<b>218,99</b>	<b>4,25</b>	<b>278,41</b>	<b>350,307</b>	<b>211,484</b>	<b>14,66</b>

День 7

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	1/200	10,3	13,3	56,24	388,81	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
332	Кисель плодово-ягодный с аскорбинкой	200	1,4	0	45,6	116,19	0,04	0,8	0	0	66,9	0	0	0,73
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		13,5	13,3	114,84	591	131,68	53,62	196,16	1,28	66,96	0,17	1	0,77
	<b>Обед</b>	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Зеленый горошек т/о	50	3,1	0,2	6,5	40	0,06	5	1,2	0,04	11,5	26	7	0,3
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10,6	4,98	18	179	9,58	3,6			22,2			16,25
243	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	12,2	127,2	16	1,44
304	Рис отварной рассыпчатый	150	2,4	3,9	17,16	113,52	0,01	16,5	0	0	13,5	0	24,75	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	Итого		26,78	25,98	101,91	688,51	9,89	31,9	2,2	1,44	100,4	220,7	101,75	25,49
	ВСЕГО		40,28	39,28	216,75	1279,51	141,57	85,52	198,36	2,72	167,36	220,87	102,75	26,26

День 8

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120/3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,02	2,8	9,12	202	82,37	0	0	0,27	0	0,15	0	0,46
375/376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	1,3	66	1,2	4,5	45	0,02	4,5	0,01	0,02	1,2
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		2,14	10,1	38,64	413	98,02	26,24	98,28	1,69	4,5	0,21	0,42	4,56

	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Икра кабачковая	50	1	4,5	42,5	61	0,03	2,5	0,6	0,02	5,75	13	3,5	0,15
87	Суп рисовый с консервами	250	10,6	4,98	18	179	9,58	3,6			22,2			16,25
199	Пюре гороховое	200	5,52	5,3	35,33	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
286	Тефтели из говядины	80	11,72	17,33	12,08	200	0,13	0,64	0,08	1,22	52,36	236,04	36,8	1,05
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	Итого		31,2	33,01	151,2	827,89	10,11	34,97	1,8	2,78	166,87	420,13	136,49	25,23
	ВСЕГО		33,34	43,11	189,84	1240,89	108,13	61,21	100,08	4,47	171,37	420,34	136,91	29,79

День 9

**Завтрак**

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
390/3	Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	200/10	9,09	12,05	53,5	360,7	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6
382	Какао с молоком	200	3,76	3,73	26,74	151	0,03	0	0,21	0	33	0,11	34,4	1,62
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>14,65</b>	<b>15,78</b>	<b>93,24</b>	<b>597,7</b>	<b>131,33</b>	<b>16,64</b>	<b>43,71</b>	<b>1,2</b>	<b>33,06</b>	<b>0,28</b>	<b>35,4</b>	<b>2,22</b>
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
34	Свекла отварная с зелен. горошком припущенная	60	1	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,94	125,25	225	0,09	32	1,66	0,1	44,38	53,23	26,25	1,97
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45	263,81	0,1	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51
229	Рыба тушеная с овощами	80/30	14,4	8,16	6,78	139,2	0,2	6,97	0,02	0	108,38	496	124,32	2
349	Компот из сухофруктов с аскорбинкой	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35		3,9
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	0,003	10	5	0,2	16	20	9	2,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	<b>Итого</b>		<b>28,7</b>	<b>22,34</b>	<b>234,61</b>	<b>893,06</b>	<b>0,633</b>	<b>64,25</b>	<b>7,84</b>	<b>4,7</b>	<b>451,52</b>	<b>893,97</b>	<b>222,79</b>	<b>14,07</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>40,59</b>	<b>34,19</b>	<b>345,01</b>	<b>1334,46</b>	<b>134,33</b>	<b>182,3</b>	<b>46,34</b>	<b>7</b>	<b>505,9</b>	<b>877,07</b>	<b>218,1</b>	<b>13,6</b>

День 10

**Завтрак**

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	сен.00	5,86	12,04	33,16	330	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
375/37 6	Чай с сахаром	1/200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	1,3	66	1,2	4,5	45	0,02	4,5	0,01	0,02	1,2
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>19,34</b>	<b>62,68</b>	<b>541</b>	<b>140,89</b>	<b>62,56</b>	<b>250,94</b>	<b>1,81</b>	<b>4,56</b>	<b>0,18</b>	<b>0,58</b>	<b>5,32</b>
	<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
53	Свекла припущенная с растит. маслом	60	1	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
102	Суп картофельный с бобовыми на м/к	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
287	Голубцы ленивые	200/50	23,38	21,25	44,61	451,25	0	0	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	6,8	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	<b>Итого</b>		<b>29,08</b>	<b>28,55</b>	<b>106</b>	<b>773,09</b>	<b>0,34</b>	<b>21,09</b>	<b>61,24</b>	<b>1,61</b>	<b>132,57</b>	<b>400,93</b>	<b>147,04</b>	<b>10,93</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>29,08</b>	<b>47,89</b>	<b>168,68</b>	<b>1314,09</b>	<b>141,23</b>	<b>83,65</b>	<b>312,18</b>	<b>3,42</b>	<b>137,13</b>	<b>401,11</b>	<b>147,62</b>	<b>16,25</b>