



День 1

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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
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	475	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	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
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	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		19,91	21,13	92,07	678,83	167,9	260,59	136,43	10,51	0,46	60,31	2,78	2,04
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

№ реп	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
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
	итого		24,81	20,17	92,69	643,79	0,41	15,73	3,15	1,64	105,78	320,32	123,1	9,66
ВСЕГО			39,46	35,95	185,93	1241,49	131,74	32,37	3,36	2,84	138,84	320,6	158,5	11,88

День 3

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная ценность	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
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	1,62
	Итого		5,08	2,85	37,34	347	96,82	21,74	9,78	1,67	0	0,2	0,4	2,08
	<b>Обед</b>	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная ценность	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		37,96	22,19	140,74	1053,09	106,97	60,54	10,916	3,21	217,14	667,29	220,91	28,11

День 4

**Завтрак**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная ценность	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	калорийная ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
197	Рассольник Ленинградский на курином 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
			23,71	18,49	104,54	716,2	2,35	17,81	1,4	5,37	301,19	358,72	121,6	8,31
	ВСЕГО		37,21	31,79	219,38	1233,39	134,03	71,43	197,56	6,65	368,15	358,89	122,6	9,08

День 5

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	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	2,9
	итог		9,36	16,53	69,24	642	124,93	0,14	0,21	0,7	33,06	0,23	35	3,5
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
	итог		31,7	13,31	190,49	567,29	0,3	47,55	2,66	1,5	116,48	124,1	145,95	12,6
ВСЕГО			41,06	29,84	259,73	1209,29	125,23	47,69	2,87	2,2	149,54	124,33	180,95	16,1

День 6

Завтрак

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	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
375/37	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
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		7,61	14,19	63,71	476	112,36	68,07	214,55	1,75	33,05	0,177	34,814	2,54
Обед		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем	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
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	40	1,8	0,9	15,4	86	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	Итог		20,06	21,13	92,07	678,83	2,4	60,27	2,78	2,4	165,96	260,63	136,43	10,15
ВСЕГО			27,67	35,32	155,78	1154,83	114,85	160,38	218,99	4,25	278,41	350,307	211,484	14,66

День 7

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	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
	<b>Итого</b>		<b>13,5</b>	<b>13,3</b>	<b>114,84</b>	<b>591</b>	<b>131,68</b>	<b>53,62</b>	<b>196,16</b>	<b>1,28</b>	<b>66,96</b>	<b>0,17</b>	<b>1</b>	<b>0,77</b>
<b>Обед</b>		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10,6	4,98	18	179	9,58	3,6			22,2			16,25
304	Рис отварной рассыпчатый	150	2,4	3,9	17,16	298,47	0,01	16,5	0	0	13,5	0	24,75	0,9
246	Гуляш из колбасы	80	12,55	12,99	4,01	112,6	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
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>27,91</b>	<b>22,77</b>	<b>82,46</b>	<b>766,86</b>	<b>9,87</b>	<b>31,97</b>	<b>2,49</b>	<b>3,65</b>	<b>107,22</b>	<b>186,69</b>	<b>102,78</b>	<b>25,85</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>41,41</b>	<b>36,07</b>	<b>197,3</b>	<b>1357,86</b>	<b>141,55</b>	<b>85,59</b>	<b>198,65</b>	<b>4,93</b>	<b>174,18</b>	<b>186,86</b>	<b>103,78</b>	<b>26,62</b>

День 8

**Завтрак**

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	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
375/37	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	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>2,06</b>	<b>2,85</b>	<b>37,34</b>	<b>347</b>	<b>96,82</b>	<b>21,74</b>	<b>53,28</b>	<b>1,67</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,36</b>

	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
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
	<b>Итого</b>		<b>28,76</b>	<b>19,45</b>	<b>99,26</b>	<b>692,89</b>	<b>11,89</b>	<b>31,83</b>	<b>1,12</b>	<b>2,3</b>	<b>108,76</b>	<b>171,13</b>	<b>96,19</b>	<b>24,43</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>30,82</b>	<b>22,3</b>	<b>136,6</b>	<b>1039,89</b>	<b>108,71</b>	<b>53,57</b>	<b>54,4</b>	<b>3,97</b>	<b>108,76</b>	<b>171,33</b>	<b>96,59</b>	<b>27,79</b>

День 9

**Завтрак**

№ рецепт уры	Наименование блюда	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	0,73
	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>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>1,33</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
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
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
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0	0	0	6	32,5	7	2,7
	<b>Итог</b>		<b>27,3</b>	<b>19,43</b>	<b>220,32</b>	<b>682,3</b>	<b>0,6</b>	<b>48,41</b>	<b>2,84</b>	<b>4,5</b>	<b>435,52</b>	<b>848,79</b>	<b>202,65</b>	<b>11,08</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,95</b>	<b>35,21</b>	<b>313,56</b>	<b>1280</b>	<b>131,93</b>	<b>65,05</b>	<b>46,55</b>	<b>5,7</b>	<b>468,58</b>	<b>849,07</b>	<b>238,05</b>	<b>12,41</b>

День 10

**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	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>Итог</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>			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
321	Капуста тушеная с мясом кур	200/40	10,4	12	10,8	175,12	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	40	1,8	0	13	86	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итог</b>		<b>15,1</b>	<b>15,89</b>	<b>65,3</b>	<b>473,7</b>	<b>6,68</b>	<b>31,71</b>	<b>104,74</b>	<b>2,11</b>	<b>109,81</b>	<b>343,3</b>	<b>129,3</b>	<b>7,44</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>15,1</b>	<b>47,89</b>	<b>127,98</b>	<b>1014,7</b>	<b>147,57</b>	<b>94,27</b>	<b>355,68</b>	<b>3,92</b>	<b>114,37</b>	<b>343,48</b>	<b>129,88</b>	<b>12,76</b>