



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Сумма
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>1 День</b>																	
337	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1			
302	Каша рисовая (вязкая) на молоке	200	2.32	4.9	34.17	205.77	0,034	0,64	0,0027	0,13	16,8	20,53	97,2	2			
692	Кофейный напиток	200	5.49	4.99	22.7	140.77	0	0,5	0	0	109,9	82,4	16,8	0,3			
	Хлеб пшеничный	30	2	1.4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48			
	<b>Итого</b>		<b>14.91</b>	<b>15.89</b>	<b>71.17</b>	<b>485.54</b>	<b>0,112</b>	<b>1,14</b>	<b>0,103</b>	<b>1,65</b>	<b>156,5</b>	<b>204,83</b>	<b>129,5</b>	<b>3,78</b>			
<b>2 День</b>																	
463	Тефтели мясные с соусом	100/20	14,72	16,13	18,62	278,75	0,051	1,2	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42			
332	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7.8	0.84	49.68	237.6	0,12	0	0,03	0	40,95	60,1	24,58	0,95			
639	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,012	31,13	127,63	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832			
	<b>Итого</b>		<b>25.33</b>	<b>17.38</b>	<b>111.63</b>	<b>704,98</b>	<b>0,229</b>	<b>1,2</b>	<b>6,85</b>	<b>0,68</b>	<b>73,79</b>	<b>246,02</b>	<b>61,6</b>	<b>2,232</b>			
<b>3 День</b>																	
492	Плов из филе курицы/свинины	180	21.36	16.44	32,78	364.8	0,094	1,167	2,67	0,955	27,75	154,35	65,64	0,87			
686	Чай с сахаром	200/15	0	0	13.45	42.60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832			
	<b>Итого</b>		<b>23.36</b>	<b>16.84</b>	<b>58.43</b>	<b>468,4</b>	<b>0,152</b>	<b>4,367</b>	<b>2,67</b>	<b>0,955</b>	<b>52,32</b>	<b>214,05</b>	<b>86,56</b>	<b>2,6</b>			
<b>4 День</b>																	
358	Запеканка из творога с джемом	200/20	29.01	29,6	27,7	478	0,105	1,1	0,11	0	236,3	332,6	42,14	1,53			
693	Какао с молоком	200/20	4,5	5	32,8	116	0,02	0,4	0,01	0	34	50	0	0			
	Хлеб пшеничный	30	2	1.4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48			
	<b>Итого</b>		<b>35.51</b>	<b>36</b>	<b>74.5</b>	<b>670</b>	<b>0,173</b>	<b>1,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,32</b>	<b>278,1</b>	<b>407,5</b>	<b>52,64</b>	<b>2,01</b>			
<b>5 День</b>																	
43	Капуста тушенная	100	1,98	7,7	23,48	80	0,02	15,32	0,02	0,01	19,67	16,04	7,43	0,37			
454	Котлета мясная	100	15.33	24.18	16.36	338.13	0,051	1,19	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42			
520	Картофельное пюре	180	5.16	7.26	50.76	197.04	0,15	25,95	0,03	0	69,5	96,7	34,5	1,39			
686	Чай с сахаром	200/15	0	0	13.45	42.60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9			



	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832
	<b>Итого</b>		<b>24,47</b>	<b>39,54</b>	<b>116,25</b>	<b>718,77</b>	<b>0,279</b>	<b>45,66</b>	<b>6,87</b>	<b>0,958</b>	<b>129,86</b>	<b>308,44</b>	<b>84,19</b>	<b>3,912</b>

**6 дней**

	Котлета куриная	80	12	20	14	370	0,051	1,2	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42
302	Каша гречневая со сливочным маслом	150	7,89	7,02	36,64	228,54	0	0	0,07	1,05	10,5	50	16	0,4
686	Чай с сахаром	200/ 15	0	0	13,45	42,60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832
	<b>Итого</b>		<b>21,89</b>	<b>27,42</b>	<b>76,29</b>	<b>702,14</b>	<b>0,109</b>	<b>4,4</b>	<b>6,89</b>	<b>1,73</b>	<b>51,19</b>	<b>245,7</b>	<b>58,26</b>	<b>2,552</b>

**7 день**

26	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	9,98	7,65	126,43	0,027	7,7	0	0,04	49,61	29,04	13,64	0,613
377	Котлета рыбная	100	5	7,5	35	232	0,12	3,58	0,04	0	55,22	172,38	29,2	1,01
520	Картофельное пюре	180	5,16	7,26	50,76	197,04	0,15	25,95	0,03	0	69,5	96,7	34,5	1,39
639	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,012	31,13	127,63	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832
	<b>Итого</b>		<b>14,27</b>	<b>25,15</b>	<b>136,74</b>	<b>744,1</b>	<b>0,355</b>	<b>37,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>186,69</b>	<b>348,04</b>	<b>93,02</b>	<b>3,875</b>

**8 день**

48	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,56	10,16	6,7	129,21	0,01	16,2	0,1	0,7	41	37	3	0,3
487	Птица отварная	100	16,2	14,6	0	196,2	0,15	0,15	0,05	0	15,63	137,67	15,46	1,18
332	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	7,8	0,84	49,68	237,6	0,12	0	0,03	0	40,95	60,1	24,58	0,95
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0,08	0	0	1	0	0	0,15
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832
	<b>Итого</b>		<b>28,92</b>	<b>26</b>	<b>97,6</b>	<b>745,53</b>	<b>0,338</b>	<b>16,43</b>	<b>0,18</b>	<b>0,7</b>	<b>110,74</b>	<b>284,69</b>	<b>58,72</b>	<b>3,412</b>

**9 день**

3	Сыр твердых сортов	20	4,22	4,7	0,6	60,48	0,008	0,32	0,04	0	97	52,8	4,6	0,12
246	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/ 10	8,48	3,06	51,12	272,86	0,03	0,99	0,03	0,03	92,67	103,6	22,16	0,63
692	Кофейный напиток	200	5,49	4,99	22,7	140,77	0	0,5	0	0	109,9	82,4	16,8	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2	1,4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Итого</b>		<b>20,19</b>	<b>14,15</b>	<b>88,42</b>	<b>550,11</b>	<b>0,086</b>	<b>1,81</b>	<b>0,07</b>	<b>1,35</b>	<b>307,37</b>	<b>263,7</b>	<b>54,06</b>	<b>1,53</b>

**10 день**

437	Гуляш	100	17,25	1,88	3,31	99,65	0,06	0	10	0,5	19	172	18	2,3
246	Рис отварной с маслом	180	5,16	1,31	50,79	226,02	0,03	0	0,02	0,045	32,73	82,28	28,67	0,77
686	Чай с сахаром	200/ 15	0	0	13,45	42,60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832
	<b>Итого</b>		<b>24,41</b>	<b>3,59</b>	<b>79,75</b>	<b>429,27</b>	<b>0,148</b>	<b>3,2</b>	<b>10,0</b>	<b>0,545</b>	<b>71,94</b>	<b>313,98</b>	<b>67,59</b>	<b>4,802</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>233,26</b>	<b>221,96</b>	<b>910,78</b>	<b>6218,84</b>	<b>1,981</b>	<b>116,93</b>	<b>33,8</b>	<b>9,928</b>	<b>1418,5</b>	<b>2836,9</b>	<b>746,14</b>	<b>30,705</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>23,32</b>	<b>22,19</b>	<b>91,07</b>	<b>621,88</b>	<b>0,198</b>	<b>11,69</b>	<b>3,38</b>	<b>0,992</b>	<b>141,85</b>	<b>283,69</b>	<b>74,61</b>	<b>3,07</b>