



33	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,04	0,00	14,00	3,24	14,80	0,74	49,56
72	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	5,11	21,14	0,00	1,43	0,00	7,87	2,98	0,32	3,65
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,93</b>	<b>17,17</b>	<b>51,82</b>	<b>457,84</b>	<b>0,23</b>	<b>17,05</b>	<b>53,00</b>	<b>89,67</b>	<b>67,53</b>	<b>16,41</b>	<b>198,85</b>

### ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
21	Суп картофельный с мясом	200/20	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,68	24,9	0,94	61,44
70	Сосиска отварная	70	4,51	7,35	0,36	85,63	0,00	0,00	0,08	7,44	15,51	1,74	137,39
30	Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,15	142,30	0,15	21,00	21,00	14,64	29,32	1,16	79,72
73	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,15</b>	<b>14,33</b>	<b>72,16</b>	<b>488,73</b>	<b>0,35</b>	<b>31,68</b>	<b>21,08</b>	<b>49,16</b>	<b>80,08</b>	<b>17,77</b>	<b>282,99</b>

### ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
17	Боц	200/20	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	1,19	53,23	87,35
40	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,16	136,66	1,43	1,20	22,16
59	Котлета куриная	80	12,01	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	20,80	1,76	76,80
	Сок в пакетах	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,27</b>	<b>112,63</b>	<b>167,76</b>	<b>1234,08</b>	<b>10,43</b>	<b>0,16</b>	<b>61,54</b>	<b>198,11</b>	<b>33,77</b>	<b>69,94</b>	<b>187,15</b>



17	Боц	200/20	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	1,19	53,23	87,35
24	Рис отварной	100	2,56	3,66	25,58	145,50	0,19	0,00	0,00	24,70	34,70	0,91	119,00
52	<i>Тефтели рыбные</i>	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	24,0	146,8	0,59	0,07	0,34	21,00
73	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	0,18	3,60
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,93</b>	<b>12,73</b>	<b>193,84</b>	<b>432,35</b>	<b>53,27</b>	<b>25,08</b>	<b>191,18</b>	<b>57,94</b>	<b>46,31</b>	<b>68,41</b>	<b>231,79</b>

### ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
23	Суп гороховый с мясом	200/20	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	35,30	2,03	87,18
31	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,48	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	1,01	86,60
62	<i>Биточки мясные</i>	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,1	14,38	21,88	16,06	0,75	83,19
72	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	5,11	21,14	0,00	1,43	0,00	7,87	2,98	0,32	3,65
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,31</b>	<b>16,28</b>	<b>60,35</b>	<b>493,12</b>	<b>0,50</b>	<b>25,49</b>	<b>39,88</b>	<b>104,81</b>	<b>92,44</b>	<b>17,86</b>	<b>261,46</b>

### ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
29	Суп пюре с гречками	200	1,68	5,98	9,35	98,37	1,00						
33	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,11	6,80	0,00	25,71	43,02	0,07	69,47
67	Бефстроганов	80	11,95	14,99	3,75	196,20	0,05	2,35	0,05	23,41	16,73	1,77	138,81
76	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	0,52
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,23</b>	<b>25,89</b>	<b>82,73</b>	<b>680,62</b>	<b>1,24</b>	<b>9,15</b>	<b>0,05</b>	<b>67,12</b>	<b>70,10</b>	<b>16,19</b>	<b>209,64</b>

**ДЕНЬ 10**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
19	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	1,26	176,53
31	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,48	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	1,01	86,60
58	<i>Птица Тушеная в сметане</i>	80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,0	43	54,5	20,3	1,62	132,90
72	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	5,11	21,14	0,00	1,43	0,00	7,87	2,98	0,32	3,65
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,30</b>	<b>28,20</b>	<b>55,21</b>	<b>632,24</b>	<b>0,37</b>	<b>28,73</b>	<b>83,50</b>	<b>144,65</b>	<b>108,73</b>	<b>17,96</b>	<b>400,52</b>