

## День 1

Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с сыром Т.К.-3	50	6,27	7,86	14,83	155	0,027	0,31	0,023	19	21	20	0,27
Каша вязкая молочная из риса и пшена ТК-175	150/10	4,42	8,13	23,34	189,09	0,072	0,69	0,039	97	113,97	27,06	0,58
Кофейный напиток с молоком Т.К – 465 (2021)	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	0,19	108,3	76,5	12,6	0,12
Мандарин Т.К – 82	150	0,6	0,6	14,4	66	0,03	7		16	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,09</b>	<b>19,09</b>	<b>66,17</b>	<b>498,09</b>	<b>0,159</b>	<b>8,7</b>	<b>0,252</b>	<b>240,3</b>	<b>222,47</b>	<b>68,66</b>	<b>3,17</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с солеными огурцами Т.К – 55	60	0,99	4,21	4,39	51	0,02	4,1		21,5	27,62	1,3	0,74
Щи из с вежей капусты с картофелем Т.К – 88	200	3,53	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62		39,4	39,2	17,7	0,66
Бефстроганов из отварной говядины Т.К – 176д/с	100	14,4	12,2	3,78	181	0,05	0,74	0,03	43,32	171,15	22,45	2,4
Макаронные изделия с маслом Т.К – 203	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0,06		0,03	12,75	39,45	8,55	0,86
Сок фруктовый ТК – 389	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,03</b>	<b>27,62</b>	<b>120,11</b>	<b>774,21</b>	<b>0,296</b>	<b>20,61</b>	<b>0,06</b>	<b>179,61</b>	<b>358,27</b>	<b>70,03</b>	<b>6,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>46,12</b>	<b>46,71</b>	<b>186,28</b>	<b>1272,3</b>	<b>0,455</b>	<b>29,31</b>	<b>0,312</b>	<b>419,91</b>	<b>580,74</b>	<b>138,69</b>	<b>9,57</b>
<b>Полдник</b>												
Крендель сахарный ТК – 415	50	3,54	6,57	27,85	185	0,06	10	0,009	9,7	37,5	12,2	0,64
Кефир ТК – 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>8,76</b>	<b>11,07</b>	<b>35,05</b>	<b>251,6</b>	<b>0,132</b>	<b>11,26</b>	<b>0,012</b>	<b>225,7</b>	<b>199,5</b>	<b>37,4</b>	<b>0,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,88</b>	<b>57,78</b>	<b>221,33</b>	<b>1523,9</b>	<b>0,587</b>	<b>40,57</b>	<b>0,324</b>	<b>645,61</b>	<b>780,24</b>	<b>176,09</b>	<b>10,39</b>

## День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Базовая цена	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>													
Кукуруза консервированная Т.К – 133	60	1,72	1,47	3,2	33,3	0,013	5,8	0,04	13,5	36,5	12	0,43	
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	150	19,29	13,12	20,71	238	0,03	0,5	0,008	25,02	251,45	29,9	0,82	
Какао с молоком сгущенным Т.К –383	200	3,66	6,5	25,08	138	0,026	0,38	0,004	127,99	117,86	17,99	0,64	
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,17</b>	<b>22,19</b>	<b>76,84</b>	<b>553,8</b>	<b>0,149</b>	<b>16,68</b>	<b>0,052</b>	<b>192,51</b>	<b>449,31</b>	<b>75,89</b>	<b>4,54</b>	
<b>Обед</b>													
Салат из белокочанной капусты с морковью Т.К – 4	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,02	10,25		21,5	16,98	1,3	0,27	
Рассольник ленинградский с перловой крупой Т.К –	200	3,53	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62		39,4	39,2	17,7	0,66	
Рыба, припущенная в молоке Т.К.- 297 (2021)	100	13,8	1,2	3	78	0,07	2	0,011	51	142,9	25	0,52	
Картофельное пюре Т.К -312	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,139	18,16		36,96	85,59	27,75	1	
Компот из ягод замороженных (брусника) Т.К.-491	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29	
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82	
Печенье (промышленного производства) ТК-582 (2	35	2,87	3,77	28,63	159,6	0,028		0,385	11,13	34,65	7,7	0,07	
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,84</b>	<b>17,09</b>	<b>108</b>	<b>715,09</b>	<b>0,393</b>	<b>43,19</b>	<b>0,396</b>	<b>186,13</b>	<b>393,82</b>	<b>100,09</b>	<b>4,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>61,01</b>	<b>39,28</b>	<b>184,84</b>	<b>1268,89</b>	<b>0,542</b>	<b>59,87</b>	<b>0,448</b>	<b>378,64</b>	<b>843,13</b>	<b>175,98</b>	<b>8,62</b>	
<b>Полдник</b>													
Пирожок печеный с повидлом ТК – 406	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	0,028	13,2	34,5	13,2	0,2	
Молоко ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,3</b>	<b>8,75</b>	<b>44,37</b>	<b>294</b>	<b>0,13</b>	<b>2,63</b>	<b>0,032</b>	<b>253,2</b>	<b>214,5</b>	<b>41,2</b>	<b>0,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,31</b>	<b>48,03</b>	<b>229,21</b>	<b>1562,89</b>	<b>0,672</b>	<b>62,5</b>	<b>0,48</b>	<b>631,84</b>	<b>1057,63</b>	<b>217,18</b>	<b>9,02</b>	

### День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Зеленый горошек Т.К – 131	60	1,95	2,2	3,43	40,57	0,039	6,22	0,01	15,24	39,5	12,94	0,45
Омлет с сыром и маслом Т.К - 211	165/10	19,98	34,32	3,242	304	0,01	0,37	0,39	305,08	364,29	25,46	0,32
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Чай с сахаром Т.К – 376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>26,5</b>	<b>37,64</b>	<b>49,522</b>	<b>549,07</b>	<b>0,129</b>	<b>16,62</b>	<b>0,4</b>	<b>357,42</b>	<b>450,09</b>	<b>55,8</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежих огурцов Т.К – 20	60	0,49	3,01	1,1	33,6	0,026	4,24		20,37	13,93	8,35	0,38
Суп картофельный с макаронными изделиями и мя	200/35	1,15	2,22	12,31	94	0,57	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
Кура тушенная Т.К – 213 д/с	100	13,28	10,84	2,9	162	0,15	2,02	0,006	42,27	100,6	15,1	1,24
Каша гречневая рассыпчатая Т.К. - 302	150	8,5	6,09	38,55	143	0,028			14,82	19,5	1,3	0,45
Компот из смеси сухофруктов Т.К – 349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,68</b>	<b>23,57</b>	<b>121,92</b>	<b>753,6</b>	<b>0,87</b>	<b>15,84</b>	<b>0,006</b>	<b>152,34</b>	<b>283,35</b>	<b>80,49</b>	<b>4,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>58,18</b>	<b>61,21</b>	<b>171,442</b>	<b>1302,67</b>	<b>0,999</b>	<b>32,46</b>	<b>0,406</b>	<b>509,76</b>	<b>733,44</b>	<b>136,29</b>	<b>8,66</b>
<b>Полдник</b>												
Шанежка с яблоками Т.К - 539 (2021)	50	2,5	2,8	21,2	120	0,03	0,8	0,179	10,9	24,1	6	0,96
Молоко ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>8,3</b>	<b>7,8</b>	<b>30,8</b>	<b>227</b>	<b>0,11</b>	<b>3,4</b>	<b>0,183</b>	<b>250,9</b>	<b>204,1</b>	<b>34</b>	<b>1,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,48</b>	<b>69,01</b>	<b>202,242</b>	<b>1529,67</b>	<b>1,109</b>	<b>35,86</b>	<b>0,589</b>	<b>760,66</b>	<b>937,54</b>	<b>170,29</b>	<b>9,82</b>

## День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Базовая цена	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с повидлом Т.К. - 2	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,01	0,02	10	22,8	5,6	0,6
Каша молочная из ячневой крупы ТК – 182	150/10	5,56	8,36	29,86	197	0,07	0,21	0,001	123,45	184	17,99	0,64
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 466	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	0,019	108,3	76,5	12,6	0,12
Хлеб пшеничный ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Груша Т.К. –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	5		8	5,5	4,5	1,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,44</b>	<b>15,69</b>	<b>95,53</b>	<b>566</b>	<b>0,2</b>	<b>5,92</b>	<b>0,04</b>	<b>257,75</b>	<b>314,8</b>	<b>46,29</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед</b>												
Салат из картофеля с огурцами солеными Т.К – 43	60	1,2	3,7	4,92	58,8	0,04	6,3		9,00	2,7	36,1	0,49
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К – 102	200	4,39	4,21	13,22	115,2	0,176	4,65		34,13	70,48	28,45	1,64
Кнели из говядины ТК – 187 д/с	90	15,1	18	5,55	234,5	0,036	4,5	0,18	44,1	157	7,82	0,63
Капуста тушенная Т.К – 139	150	3,06	5,52	11,83	116	0,045	25,62		88,12	61,03	31,27	0,124
Компот из яблок Т.К - 342	200	0,16	0,16	27,89	114,6	1,8	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,69</b>	<b>32,77</b>	<b>94,85</b>	<b>807,8</b>	<b>2,167</b>	<b>41,97</b>	<b>0,18</b>	<b>206,17</b>	<b>357,21</b>	<b>121,92</b>	<b>4,984</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>45,13</b>	<b>48,46</b>	<b>190,38</b>	<b>1373,8</b>	<b>2,367</b>	<b>47,89</b>	<b>0,22</b>	<b>463,92</b>	<b>672,01</b>	<b>168,21</b>	<b>7,774</b>
<b>Полдник</b>												
Ватрушка с творогом ТК – 410	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	0,18	15,6	42,8	17,4	1,08
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Йогурт ПР	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,03	216	162	25,2	0,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,08</b>	<b>7,88</b>	<b>61,12</b>	<b>335,6</b>	<b>0,182</b>	<b>11,34</b>	<b>0,21</b>	<b>247,6</b>	<b>215,8</b>	<b>51,6</b>	<b>3,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,21</b>	<b>56,34</b>	<b>251,5</b>	<b>1709,4</b>	<b>2,549</b>	<b>59,23</b>	<b>0,43</b>	<b>711,52</b>	<b>887,81</b>	<b>219,81</b>	<b>11,234</b>

## День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Овощи натуральные соленые Т.К.-70	60	0,48	0,006	1,02	6	0,012	0,21		13,8	14,4	8,4	0,36
Котлета, запеченная из кур с соусом молочным ТК-	100	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,51	0,81	78,2	78,2	16,16	0,289
Макаронные изделия с маслом Т.К.-203	150	4,5	4,35	28,57	188,6	0,07	0,04		11,38	47,14	9,8	0,9
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
<b>ИТОГО:</b>		<b>18,71</b>	<b>17,716</b>	<b>72,57</b>	<b>545,1</b>	<b>0,202</b>	<b>3,59</b>	<b>0,81</b>	<b>127,58</b>	<b>176,64</b>	<b>43,76</b>	<b>2,359</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,4	0,03	34,47	0,033	13,6	13,37	9,37	0,46
Свекольник ТК-98 (2021)	200	1,86	3,78	8,26	74,6	0,04	6,32		29,4	49	22,6	1,15
Картофель отварной ТК-310	150	2,85	4,31	23,01	145	0,15	21		14,64	79,72	29,32	1,15
Рыба отварная с маслом Т.К - 295 (2021)	100	18	7	0,8	82	0,07	1,6	0,008	30	195	23	0,56
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
Сок фруктовый ТК-389	200	0,4		18,2	125	0,03	4	0,01	48	37	15	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,77</b>	<b>20,45</b>	<b>97,36</b>	<b>706,2</b>	<b>0,43</b>	<b>77,39</b>	<b>0,051</b>	<b>170,28</b>	<b>453,19</b>	<b>122,83</b>	<b>7,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>50,48</b>	<b>38,166</b>	<b>169,93</b>	<b>1251,3</b>	<b>0,632</b>	<b>80,98</b>	<b>0,861</b>	<b>297,86</b>	<b>629,83</b>	<b>166,59</b>	<b>9,549</b>
<b>Полдник</b>												
Пирожок печеный с яблочным фаршем ТК- 409	75	4,65	2,26	36,16	184	0,07	0,25	0,015	16,3	45,8	17,3	1,27
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Кефир ТК – 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,27</b>	<b>7,16</b>	<b>53,16</b>	<b>297,6</b>	<b>0,172</b>	<b>11,51</b>	<b>0,018</b>	<b>248,3</b>	<b>218,8</b>	<b>51,5</b>	<b>3,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,75</b>	<b>45,326</b>	<b>223,09</b>	<b>1548,9</b>	<b>0,804</b>	<b>92,49</b>	<b>0,879</b>	<b>546,16</b>	<b>848,63</b>	<b>218,09</b>	<b>13,199</b>

## День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Яблоки печеные ТК – 372	60	0,27	0,26	26,72	85,5	0,02	3,45		12,4	7,6	6,2	1,52
Пудинг из творога с йогуртом Т.К – 222	150	17,1	11,9	27,4	285	0,09	0,54	0,073	189,9	232,6	30,54	1,05
Хлеб пшеничный ПР	30	4,1	0,7	18,05	58,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Сыр порционный Т.К – 15	15	4,6	5,8		54	0,006	0,14	0,005	176	100	7	0,2
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 380	200	2,94	1,98	20,92	49	0,022	8,3	0,001	128,78	86,56	12,88	0,078
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,01</b>	<b>20,64</b>	<b>93,09</b>	<b>532</b>	<b>0,188</b>	<b>12,43</b>	<b>0,079</b>	<b>517,08</b>	<b>459,26</b>	<b>63,62</b>	<b>3,298</b>
<b>Обед</b>												
Салат из квашеной капусты с реп. луком Т.К – 47	60	1,02	3,24	5,04	51,42	0,02	15,84		41,79	27,16	12,8	1,96
Суп картоф. с мясными фрикадельками ТК –104/10	200/35	1,87	2,25	13,49	84	0,1	9,6		24,36		24,12	0,96
Рис отварной Т.К. - 304	150	3,64	5,4	43,9	184	0,025			13,5	60,6	16,2	0,52
Печень по-строгановски Т.К. - 192 д/с	120	23,32	28,95	4,7	270	0,2	0,29	0,055	27,53	227	16,82	4,82
Компот из ягод замороженных (вишня) Т.К.-491 (20	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>36,83</b>	<b>41,12</b>	<b>109,27</b>	<b>802,12</b>	<b>0,425</b>	<b>25,89</b>	<b>0,055</b>	<b>131,32</b>	<b>382,76</b>	<b>89,18</b>	<b>9,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>65,84</b>	<b>61,76</b>	<b>202,36</b>	<b>1334,12</b>	<b>0,613</b>	<b>38,32</b>	<b>0,134</b>	<b>648,4</b>	<b>842,02</b>	<b>152,8</b>	<b>12,998</b>
<b>Полдник</b>												
Шанежка наливная ТК – 538 (2021)	50	3,8	3,4	2,9	130	0,04		0,205	15,1	31,9	5,9	0,4
Напиток из плодов шиповника ТК - 388	200	0,67	0,27	20,72	88,2	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63
<b>ИТОГО:</b>		<b>4,47</b>	<b>3,67</b>	<b>23,62</b>	<b>218,2</b>	<b>0,052</b>	<b>10</b>	<b>0,205</b>	<b>36,44</b>	<b>35,34</b>	<b>9,34</b>	<b>1,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,31</b>	<b>65,43</b>	<b>225,98</b>	<b>1552,32</b>	<b>0,665</b>	<b>48,32</b>	<b>0,339</b>	<b>684,84</b>	<b>877,36</b>	<b>162,14</b>	<b>14,028</b>

## День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Огурец соленый ТК-70	60	0,48	0,06	2,1	10	0,06	2,1		6	14,4	9	0,36
Плов из отварной говядины ТК-244	150	15,3	14,33	23,32	297	0,04	0,26		21,69	155,68	32	2,15
Хлеб пшеничный ПР	30	4,1	0,7	18,05	58,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Чай с сахаром ТК-376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,35</b>	<b>15,51</b>	<b>68,27</b>	<b>472,5</b>	<b>0,18</b>	<b>12,39</b>	<b>0</b>	<b>64,79</b>	<b>216,38</b>	<b>58,4</b>	<b>5,44</b>
<b>Обед</b>												
Салат витаминный (2 вариант) ТК-49	60	1,54	3,73	13,28	132,84	0,03	1,89		19,17	20,31	11,04	2,76
Борщ с капустой свежей и картофелем Т.К - 82	200	1,46	3,92	10,56	85,76	0,038	10,35		38,6	20,97	20,9	0,98
Котлета рыбная ТК-161 д/с	100	8,2	9	9,1	158	0,05	0,06	0,003	40	105	16,23	0,82
Картофель и овощи тушеные в соусе Т.К. -142	150	3,25	12,5	22,65	180	0,15	19,96	0,024	32,55	89,05	31,45	1,2
Напиток из шиповника ТК-388	200	0,67	0,27	20,72	88,2	0,012	10	0,2	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,9</b>	<b>30,6</b>	<b>107,75</b>	<b>813,5</b>	<b>0,35</b>	<b>42,26</b>	<b>0,227</b>	<b>168,3</b>	<b>300,37</b>	<b>96,2</b>	<b>7,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>42,25</b>	<b>46,11</b>	<b>176,02</b>	<b>1286</b>	<b>0,53</b>	<b>54,65</b>	<b>0,227</b>	<b>233,09</b>	<b>516,75</b>	<b>154,6</b>	<b>12,98</b>
<b>Полдник</b>												
Ватрушка Т.К-531 (2021)	60	7,8	2,8	21,7	144	0,05		0,019	49	85	11	0,36
Молоко ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,6</b>	<b>7,8</b>	<b>31,3</b>	<b>251</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,023</b>	<b>289</b>	<b>265</b>	<b>39</b>	<b>0,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,85</b>	<b>53,91</b>	<b>207,32</b>	<b>1537</b>	<b>0,66</b>	<b>57,25</b>	<b>0,25</b>	<b>522,09</b>	<b>781,75</b>	<b>193,6</b>	<b>13,54</b>

## День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>													
Икра кабачковая (пром.произв.) Т.К-150 (2021)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,012	4,2		24,6	22,2	9	0,42	
Макаронные изделия с маслом Т.К.-203	105	3,82	4,05	21,32	137,7	0,04	0,14	0,2	8,5	26,3	5,7	0,57	
Гуляш из отварной говядины Т.К – 246	100	13,3	14,81	3,27	181	0,01	1,2		23,6	117,03	20,97	2	
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33	
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,07</b>	<b>25,18</b>	<b>68,65</b>	<b>576,5</b>	<b>0,132</b>	<b>18,37</b>	<b>0,2</b>	<b>94,9</b>	<b>206,93</b>	<b>52,67</b>	<b>5,88</b>	
<b>Обед</b>													
Овощи натуральные (помидор) Т.К.-71	60	0,66	0,12	2,28	7,2	0,029	10,83		10,64	19,1	10,47	0,5	
Суп с клецками ТК- 108/109	200	5,34	6,1	26,74	79,76	0,132	4,6	0,04	38,78	92,5	29,9	0,15	
Суфле из кур Т.К-299	90	13,04	6,31	27,45	234	0,036	0,64	0,057	73,35	83,25	26,9	0,135	
Картофельное пюре Т.К -312	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,139	18,16		36,96	85,59	27,75	1	
Сок фруктовый Т.К-389	200	0,4		18,2	125	0,03	4	0,01	48	37	15	0,4	
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Хлеб ржано-пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82	
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,1</b>	<b>18,65</b>	<b>130,15</b>	<b>771,41</b>	<b>0,446</b>	<b>38,23</b>	<b>0,107</b>	<b>226,37</b>	<b>385,54</b>	<b>124,56</b>	<b>3,455</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>52,17</b>	<b>43,83</b>	<b>198,8</b>	<b>1347,91</b>	<b>0,578</b>	<b>56,6</b>	<b>0,307</b>	<b>321,27</b>	<b>592,47</b>	<b>177,23</b>	<b>9,335</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка творожная Т.К.-440	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	0,022	37,9	70	17,3	0,76	
Кефир ТК – 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18	
<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>11,76</b>	<b>7,53</b>	<b>26,54</b>	<b>197,6</b>	<b>0,142</b>	<b>1,35</b>	<b>0,025</b>	<b>253,9</b>	<b>232</b>	<b>42,5</b>	<b>0,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,93</b>	<b>51,36</b>	<b>225,34</b>	<b>1545,51</b>	<b>0,72</b>	<b>57,95</b>	<b>0,332</b>	<b>575,17</b>	<b>824,47</b>	<b>219,73</b>	<b>10,275</b>	

## День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с сыром Т.К.-3	50	6,27	7,86	14,83	155	0,027	0,31	0,023	19	21	20	0,27
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	150	19,29	13,12	20,71	238	0,03	0,5	0,008	25,02	251,45	29,9	0,82
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Чай с сахаром ТК-376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,73</b>	<b>21,7</b>	<b>68,59</b>	<b>550,5</b>	<b>0,107</b>	<b>0,84</b>	<b>0,031</b>	<b>65,12</b>	<b>307,75</b>	<b>58,3</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>												
Салат из сырых овощей Т.К - 29	60	0,65	3,62	2,26	44,34	0,018	7,92		25,42	15,26	11,02	0,39
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К. - 102	200	4,39	4,21	13,22	118	0,176	4,65		34,13	70,48	28,45	1,64
Рагу из овощей с маслом Т.К - 143	150	2,79	15,52	12,28	202,84	0,15	4,35		31,99	60,07	13,78	0,49
Тефтели из оленины и филе бедра куриного Т.К. -	120	14,2	14,3	13,56	240	1,33	1,3		31,21	123,7	20,88	1,9
Компот из ягод замороженных (клюква) Т.К.-491 (20	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,83</b>	<b>39,07</b>	<b>87,07</b>	<b>837,38</b>	<b>1,764</b>	<b>18,38</b>	<b>0</b>	<b>148,89</b>	<b>344,01</b>	<b>94,77</b>	<b>5,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>59,56</b>	<b>60,77</b>	<b>155,66</b>	<b>1387,88</b>	<b>1,871</b>	<b>19,22</b>	<b>0,031</b>	<b>214,01</b>	<b>651,76</b>	<b>153,07</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>												
Шанежка с яблоками Т.К - 539 (2021)	50	2,5	2,8	21,2	120	0,03	0,8	0,179	10,9	24,1	6	0,96
Йогурт ПР	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,72</b>	<b>7,3</b>	<b>28,4</b>	<b>186,6</b>	<b>0,102</b>	<b>2,06</b>	<b>0,182</b>	<b>226,9</b>	<b>186,1</b>	<b>31,2</b>	<b>1,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,28</b>	<b>68,07</b>	<b>184,06</b>	<b>1574,48</b>	<b>1,973</b>	<b>21,28</b>	<b>0,213</b>	<b>440,91</b>	<b>837,86</b>	<b>184,27</b>	<b>8,94</b>

## День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Базовая цена	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Зеленый горошек Т.К – 131	60	1,95	2,2	3,43	40,57	0,039	6,22	0,01	15,24	39,5	12,94	0,45
Фрикадельки из курицы с маслом Т.К - 297	100	13,72	20,48	8,1	204	0,04	0,1	0,08	48,42	103,1	114,42	1,14
Рис отварной Т.К. - 304	150	3,64	5,4	43,9	184	0,025			13,5	60,6	16,2	0,52
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,72</b>	<b>28,66</b>	<b>85,07</b>	<b>568,57</b>	<b>0,144</b>	<b>9,15</b>	<b>0,09</b>	<b>99,36</b>	<b>233,6</b>	<b>151,56</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>												
Винегрет овощной с луком репчат. Т.К- 67	60	0,84	6	3,92	75,06	0,026	5,77		18,75	25,96	11,71	0,49
Суп из овощей Т.К– 116 (2021)	200	1,6	3,62	5,6	59,2	0,06	0,5		5,8	36,2	14,6	0,56
Рыба отварная с маслом Т.К - 295 (2021)	100	18	0,7	0,8	82	0,07	1,6	0,008	30	195	23	0,56
Картофель тушеный с луком Т.К -172 (2021)	150	4,5	3,45	13,95	105	1,05	0,75	0,195	60	127,5	27	0,96
Компот из кураги Т.К - 348	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6		32,32	21,9	17,56	0,48
Вафли (промышленного производства) ТК – 580 (2)	35	1,33	10,71	21,84	144,9		0,014	0,021		14,7	2,1	
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,83</b>	<b>25,706</b>	<b>105,18</b>	<b>749,66</b>	<b>1,292</b>	<b>9,234</b>	<b>0,224</b>	<b>163,51</b>	<b>482,86</b>	<b>109,11</b>	<b>4,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>56,55</b>	<b>54,366</b>	<b>190,25</b>	<b>1318,23</b>	<b>1,436</b>	<b>18,384</b>	<b>0,314</b>	<b>262,87</b>	<b>716,46</b>	<b>260,67</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>												
Шанежка наливная ТК – 538 (2021)	50	3,8	3,4	2,9	130	0,04		0,205	15,1	31,9	5,9	0,4
Ряженка ТК - 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,02</b>	<b>7,9</b>	<b>10,1</b>	<b>196,6</b>	<b>0,112</b>	<b>1,26</b>	<b>0,208</b>	<b>231,1</b>	<b>193,9</b>	<b>31,1</b>	<b>0,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,57</b>	<b>62,266</b>	<b>200,35</b>	<b>1514,83</b>	<b>1,548</b>	<b>19,644</b>	<b>0,522</b>	<b>493,97</b>	<b>910,36</b>	<b>291,77</b>	<b>7,58</b>