

День	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины					минеральные вещества				Нерцепт уры				
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe						
1	ЗАВТРАК																			
	Яйцо отварное	60	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00	209,00					
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,74	40	0,00	0,25	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44						
	Сыр Российский	15	6,96	8,85	0	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30	15					
	ИТОГО:		15,73	13,85	29,34	303,85	0,08	0,46	178,00	0,91	308,8	40,23	283,73	3,87						
	ОБЕД																			
	Салат из свежкл	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	35,46	20,69	40,63	1,32						
	Суп вермишелевый с курицей	250\15	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0,1	28,55	10,68	38,5	0,65	113					
	Рис отварной	180	6,2	0,5	78,9	116	0,04	0,04	0,08	0	29	13,4	18,7	0	304					
	Голень отварная	80	26	16	0	248	0,05	0	24	0,2	48	24	172	2,4	288					
	Хлеб цельбный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24						
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	12,27	23,2	2,13	377					
	Сок	200	0	0	11,4	46	0,025	6,2	4	0,04	8	10	13	0,27						
	Итого		38,95	28,49	139,81	752,11	0,225	15,52	40,58	0,7	173,54	101,67	348,43	8,01						
	Итого за день		54,68	42,34	169,15	1055,96	0,31	15,98	718,58	1,61	482,34	141,90	622,16	11,80						

День 2 ДЕНЬ	наименование блюда завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				Перецпт уры
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
	Каша овсяная	200	3,20	4,10	14,2	102	15,00	0,00	0,00	11,00	5,70	28,00	41,00	17,00	241,2
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	25,56	111,11	2	382
	Хлеб пшеничный	50	8,10	1,00	48,80	242	27,00	0,20	0,00	1,30	13,00	10,00	28,00	20,00	399,4
	Сыр Российский	20	24,10	29,50	0,3	363	2,70	0,80	32,00	3,30	88,00	8,80	63,00	5,60	621,1
	Итого		39,18	37,97	76,30	832,11	44,72	2,33	32,00	15,60	240,03	72,36	243,11	44,60	1643,70
	Обед														0,00
	Суп картофельный с курицей	250\15	3	0,8	3,1	31,9	1,7	1,9	6,9	0,4	1,1	2,1	3,8	2	62
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,06	3,36	0	0	25,76	36,05	52,77	1,03	96
	Гуляш со свиной	50\50	30,9	23,9	115,7	404	0,085	6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	35,38	768
	Гречка рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	140	210	5,01	302
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,74	40	0	0,25	0	0	13,6	11,73	22,13	23,46	121,44
	Хлеб цельный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24	177,64
	Итого		46,8	29,33	199,62	881,42	2,085	12,43	40,1	0,91	68,06	443,78	423,8	134,90	2283,235
	Всего за день		85,98	67,3	275,92	1713,53	46,8	14,76	72,1	16,51	308,09	516,14	666,91	179,5	3963,54

День	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				Исreceпт уры		
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe			
5 день	завтрак																
	Каша гречневая вязкая	200	33,80	9,00	48	307,3	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	17,06	109,74	0,26	181,00		
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,25	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376		
	Сыр "Российский" порциями	20	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	10,5	150	0,3	15		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44			
	Итого		44,45	18,25	76,79	548,31	0,09	0,82	110,70	0,77	419,44	52,49	316,67	3,13			
	Обед																
	Щи со свежей капусты с курицей	250\15	7,5	3,25	17,25	552,25	0,3	1	0	1	53,03	37,03	95,43	2,68	119		
	Салат из свежей капусты	100	1,3	3,7	1,6	27,6	0,02	8,65	14,8	0	16,6	7,5	24,9	0,4	43		
	Картофельное пюре	180	2,7	5,9	10,2	82,3	11,5	12,6	16	0	58	12	26	0,5	297		
	Котлета мясная из свинины	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87	267		
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	2,13	367		
	Хлеб цельбный	20	1,58	0,2	0,3	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22			
	Сок	200	0	0	11,4	46	0,025	6,2	4	0,04	8	10	13	0,27			
	Итого		23,48	30,38	59,02	1025,58	11,945	28,99	39,47	2,23	188,36	111,53	338,86	8,07			
	Итого за день		67,93	48,63	135,81	1573,89	12,04	29,81	150,17	3,00	607,80	164,02	655,53	11,20			

День 6 день	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калорий кость	витамины			минеральные вещества				Перецпт уры		
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р		Fe	
	завтрак															
	Макаронны запеченные с сыром	180	6,76	11,43	21,61	216	0,01	0,00	0,42	0,14	76,64	0,54	98,70	0,53	157,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0,00	0,52	9,20	13,2	34,8	0,44		
	Напиток кофейный	200	3,6	2,67	29,20	155,2	0,03	1,47	0	0	0	29,3	132	2,4	368	
	Итого		13,52	14,50	70,13	464,72	0,08	1,47	0,42	0,66	85,84	43,04	265,50	3,37		
	Обед															
	Салат из свёклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	35,46	20,69	40,63	1,32		
	Суп картофельный с курицей	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	0	54,18	34,45	99,5	1,73	83	
	Рыба припущенная минтай	60	15	15,39	11	246,5	0,07	24,33	30,05	0	1376	51,8	225	42,3	179	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	232,86	0,2	0	0	0	14,6	140	210	5,01	302	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	2,13		
	Хлеб цельбный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44		
	Зефир	100	0,9	7,5	72,9	358	0	0	0	0	0,45	0	0,74	0		
	Итого		33,46	38,52	174,96	1191,43	0,43	37,95	30,05	0,52	1503,49	271,87	632,8	52,93		
	Итого за День		46,98	53,02	245,09	1656,15	0,51	39,42	30,47	1,18	1589,33	314,91	898,30	56,30		

День	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№рецепт уры	
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
7 ДЕНЬ	завтрак															
	Яйцо отварное	60	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00	209,00	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,74	40	0,00	0,25	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44		
	Сыр Российский	15	6,96	8,85	0	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30	15	
	ИТОГО:		15,73	13,85	29,34	303,85	0,08	0,46	178,00	0,91	308,8	40,23	283,73	3,87		
	Обед															
	Салат из свежлы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	35,46	20,69	40,63	1,32		
	Суп вермишелевый молочный	250	3,57	1,9	12,1	78	3,3	1	1,7	1,5	8,9	3,5	9,3	1,7	258	
	Рис отварной	180	6,2	0,5	78,9	116	0,04	0,04	0,08	0	29	13,4	18,7	0	304	
	Голень отварная	80	26	16	0	248	0,05	0	24	0,2	48	24	172	2,4	288	
	Хлеб цельбный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24		
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	12,27	23,2	2,13	377	
	Сок	200	0	0	11,4	46	0,025	6,2	4	0,04	8	10	13	0,27		
	Итого		39,95	24,04	140,29	631,36	3,435	16,02	29,78	2,1	153,89	93,86	319,23	9,06		
	Итого за день		55,68	37,89	169,63	935,21	2,52	16,48	207,78	3,01	462,69	134,09	602,96	12,93		

День	наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалори ейность	витамины:				минеральные вещества				Нерецептурные		
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	уры		
9	завтрак																
	Запеканка творожная со стуженным молоком	75\10	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	140,00	210,00	5,01	302,00		
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,25	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376		
	Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,80	748											
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44			
	Итого		13,09	87,00	69,43	1113,38	0,24	0,25	0,00	0,52	37,40	164,93	266,93	7,58			
	Обед																
	Рассольник с курицей	250\15	1,45	3,93	100,75	55,3	0,04	8,23	8,23	0	35,5	21	42,58	3,12	119		
	Макаронные отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75	309		
	Котлета из мяса свинины	80\5	17,1	21,7	51,9	287	0,2	0	0	0	14,6	140	210	5,01	302		
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,18	0,5	0,05	14,4	6,6	22,7	158,2	2,3	189		
	Хлеб цельный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	2,13	376		
	Зефир	100	0,9	7,5	72,9	358	0,04	0	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24			
	Итого		27,32	41,07	283,28	1034,16	0,42	9	8,28	16,71	91,5	212,45	509,81	14,55			
	Итого за день		40,41	128,07	352,71	2147,54	0,66	9,25	8,28	17,23	128,9	377,38	776,74	22,13			

День	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	витамины				минеральные вещества				Нерцепп уры		
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe			
10	завтрак																
	Каша рисовая молочная	200	4,98	7,89	42,16	259	0,10	0,00	40,00	0,14	52,60	26,00	171,07	0,98	171,00		
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376		
	Бургерборд с сыром	20\50	16,90	35,80	16,90	403,2	19,92	1,44	0,03	0,14	66,20	37,73	196,31	3,11	547,00		
	Итого		22,41	43,69	68,53	702,2	20,02	1,71	40,03	0,28	132,4	75,46	392,62	6,22	1641		
	Обед																
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,06	3,36	0	0	25,76	36,05	52,77	0,66	62		
	Суп картофельный рыбный	250\25	8,61	8,4	14,34	167,25	0,09	7,29	12,3	0	37	38,2	141,8	2,03	38		
	Плов со свиной	200\50	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	0	0,14	14,23	39,29	200,14	2,65	265		
	Кисель	200	0,534	7,5	12,6	130	5,3	200	1,3	25	11,44	41,45	111,65	3,42	376		
	Хлеб цельный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44	174,6		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	0	296,64		
	Итого		30,924	33,48	91,86	837,47	13,55	212,13	22,8	25,7	99,33	365,19	554,16	9,2	1212,24		
	Итого за День		36,43	41,37	143,49	1136,47	13,65	212,40	62,80	25,84	165,53	402,92	750,50	12,31	2853,24		

День	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				Нерецепт уры		
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe			
11день	завтрак																
	Оладьи со стухенным молоком	150\20	33,80	9,00	48	307,3	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	17,06	109,74	0,26	181,00		
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,25	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376		
	Сыр "Российский" порциями	20	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	10,5	150	0,3	15		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44			
	Итого		44,45	18,25	76,79	548,31	0,09	0,82	110,70	0,77	419,44	52,49	316,67	3,13			
	Обед																
	Борщ со свежей капусты с курицей	250\15	7,5	3,25	17,25	552,25	0,3	1	0	1	53,03	37,03	95,43	2,68	119		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	3,7	1,6	27,6	0,02	8,65	14,8	0	16,6	7,5	24,9	0,4	43		
	Картофельное пюре	180	2,7	5,9	10,2	82,3	11,5	12,6	16	0	58	12	26	0,5	297		
	Котлета мясная из свинины	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87	267		
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	2,13	367		
	Хлеб цельбный	20	1,58	0,2	0,3	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22			
	Сок	200	0	0	11,4	46	0,025	6,2	4	0,04	8	10	13	0,27			
	Итого		23,48	30,38	59,02	1025,58	11,945	28,99	39,47	2,23	188,36	111,53	338,86	8,07			
	Итого за День		67,93	48,63	135,81	1573,89	12,04	29,81	150,17	3,00	607,80	164,02	655,53	11,20			

День	наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины				минеральные вещества				Нерцепт уры	
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
12 день	завтрак															
	Макароны запеченные с сыром	180	6,76	11,43	21,61	216	0,01	0,00	0,42	0,14	76,64	0,54	98,70	0,53	157,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0,00	0,52	9,20	13,2	34,8	0,44		
	Напиток кофейный	200	3,6	2,67	29,20	155,2	0,03	1,47	0	0	0	29,3	132	2,4	368	
	Итого		13,52	14,50	70,13	464,72	0,08	1,47	0,42	0,66	85,84	43,04	265,50	3,37		
	Обед															
	Салат из свёклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	35,46	20,69	40,63	1,32		
	Суп картофельный с курицей	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	0	54,18	34,45	99,5	1,73	83	
	Рыба припущенная минтай	80	7,64	7,4	2,2	106	0,06	0,78	24,5	1,39	21,46	21,3	94,55	0,42	179	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	232,86	0,2	0	0	0	14,6	14,0	210	5,01	302	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	2,13		
	Хлеб цельбный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44		
	Зефир	100	0,9	7,5	72,9	358	0	0	0	0	0,45	0	0,74	0		
	Итого		26,1	30,53	166,16	1050,93	0,42	14,4	24,5	1,91	148,95	241,37	502,35	11,05		
	Итого за день		39,62	45,03	236,29	1515,65	0,50	15,87	24,92	2,57	234,79	284,41	767,85	14,42		