

День первый (понедельник)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак														
182	Каша геркулесовая молочная	205	6,24	6,1	19,7	158,64	36,72	0,08	0	1,09	0,3	192,17	23,52	156,05
306	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,06	0,48	0	0
2	Батон пшеничный	33	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	0	0	1,6	26	35	83
Обед														
61	Суп рисовый с курицы	250/35	2,6	2,5	19,3	112	0	0,08	0	7	0,91	15,49	24,01	0
213	Макароны с сыром	220/8	10,7	17,9	35,9	352	0	0,08	0	0,13	1,09	195,74	19,13	0
294	Компот	200	0,5	0,1	31,2	121	0	0,07	0	0,29	0,92	14,62	8,5	0
3	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	3,3	0	1,6	26	35	83
Полдник														
	Вафли	40												

День второй (вторник)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак														
191	Каша манная молочная	205	5,4	7,2	26,8	194	0	0,06	0	0,48	0,38	114,4	17,03	0
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0	0,03	0	0,52	0,57	108,57	21,05	0
2	Батон пшеничный	33	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	0	0	1,6	26	35	83

Обед

68	Свекольник на мясо/костном бульоне	250	2	5,1	13,7	108	0	0,05	0	4,84	1,21	28,27	24,9	0
150	Рагу овощное с курицы	230	12,1	14,5	21,1	264	0	0,11	0	9,9	1,43	44,53	42,51	0
294	Компот	200	0,5	0,1	31,2	121	0	0,07	0	0,29	0,92	14,62	8,5	0
3	Хлеб пшеничное	80	7,6	0,9	49,7	226	-	0,16	3,3	-	1,6	26	35	83

Полдник

	Вафли	40												

День третий (среда)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P
195	Каша пшеничная или ячневая молочная	206	9,1	10,1	44,3	296	0	0,17	0	0,64	2,24	163,75	44,35	0
287	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0	0,03	0	0,52	0,11	105,86	12,18	0
2	Батон пшеничный	33	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	0	0	1,6	26	35	83

Обед

62	Суп картофельный с клецками с курице или мясо кост бул	250/35	1,7	2,9	11	77	0	0,05	0	4,6	0,58	10,53	15,1	0
131	Плов с курицы или с мясом	180/45	17,1	21,4	28,4	377	0	0,05	0	0,55	1,54	18,39	33,9	0

285	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	0	1,12	0,06	2,73	0,73	0
3	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	226	-	0,16	3,3	-	1,6	26	35	83
25	Салат из свеклы	100	1,3	8,2	6,6	105	0	0,01	0	1,86	1,2	34,61	18,65	0
Полдник														
	Вафли	50												

День четвертый (четверг)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак														
196	Каша "Дружба" молочная	205	7,7	10,6	41	291	0	0,14	0	0,66	0,99	156,08	45,44	0
306	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,06	0,48	0	0
2	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	0	0,05	0	0	0,06	8,1	9,9	0

Обед

59	Суп вермишелевый с курицы	250/35	2,7	2,5	18,8	111	0	0,08	0	6,6	0,86	13,38	20,92	0
168	Пюре гороховое	180/5	17,7	5,8	41,6	292	0	0,61	0	0	5,83	98,97	89,65	0
80	Рыба тушеная с овощами	100	23,2	11,6	4,7	216	0	0,21	0	2,53	0,97	30,19	41,66	0
285	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	0	1,12	0,06	2,73	0,73	0
3	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	3,3	0	1,6	26	35	83

Полдник

	Вафли	50												

День пятый (пятница)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак														
219	Омлет натуральный	120/5	11,7	18,1	2,1	218	0	0,05	0	0,17	2	80,2	13,44	0
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0	0,03	0	0,52	0,57	108,57	21,05	0
2	Батон пшеничный	33	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	0	0	1,6	26	35	83
Обед														
53	Щи на мясо/костном бульоне	250	1,7	5,6	8,4	91	0	0,05	0	12	0,7	31,82	19,09	0
212	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0	0,07	0	0	0,92	11,31	9,07	0
96	Гуляш из отварной говядины	60/50	16,9	17,5	3,7	240	0	0,05	0	1,07	2,31	13,51	22,46	0
285	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	0	1,12	0,06	2,73	0,73	0
3	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	3,3	0	1,6	26	35	83
Полдник														
	Вафли	50												

День шестой (понедельник)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак														
179	Каша ячневая или пшеничная молочная	206	11,4	10,4	55,8	336	0	0,23	0	0,61	1,55	201,02	54,39	0
306	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,06	0,48	0	0

2	Батон пшеничный	33	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	0	0	1,6	26	35	83
---	-----------------	----	-----	-----	------	-----	---	------	---	---	-----	----	----	----

Обед

56	Суп рыбный с консервы	250	1,82	3,99	7,9	62	0	0,05	0	12,3	0,6	40	18	76
4/679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,02	0,22	0	0	4,73	15,57	81	250,2
124/234	Сосиски или колбаса с соусом	100/50	10/0,5	21,7/2,4	0,8/3,1	238/37	0	0,02/0,01	0	0/0,99	1,61/0,16	22,97/2,5	13,31/3,47	0
294	Компот	200	0,5	0,1	31,2	121	0	0,07	0	0,29	0,92	14,62	8,5	0
3	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	3,3	0	1,6	26	35	83

Полдник

	Печенье сахарное	40												
--	------------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День седьмой (вторник)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P

Завтрак

191	Каша манная молочная	205	5,4	7,2	26,8	194	0	0,06	0	0,48	0,38	114,4	17,03	0
287	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0	0,03	0	0,52	0,11	105,86	12,18	0
2	Батон пшеничный	33	7,6	0,9	49,7	226	0	0	0	0	1,6	26	35	83

Обед

54	Суп рассольник на мясо/кост бульоне	250	2,1	5,2	15,4	119	0	0,08	0	6,7	0,84	15,05	22,5	0
----	-------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	---	------	---	-----	------	-------	------	---

Полдник														
	Печенье сахарное	40												

День девятый (четверг)

№ тех/карты	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B1	E	C	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак														
194	Каша пшеничная молочная	205	9,1	11,11	42,6	307	0	0,22	0	0,64	1,43	157,56	55,06	0
306	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,06	0,48	0	0
2	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	0	0,05	0	0	0,06	8,1	9,9	0

Обед														
62	Суп картофельный с клецками с курице или мясо кост бул	250/35	1,7	2,9	11	77	0	0,05	0	4,6	0,58	10,53	15,1	0
168	Пюре гороховое	180/5	17,7	5,8	41,6	292	0	0,61	0	0	5,83	98,97	89,65	0
123	Печень по-строгановски	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0	0,25	0	13,16	7,83	10,76	21,85	0
285	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	0	1,12	0,06	2,73	0,73	0
3	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	226	0	0,16	3,3	0	1,6	26	35	83
25	Салат из свеклы	100	1,3	8,2	6,6	105	0	0,01	0	1,86	1,2	34,61	18,65	0

Полдник														
	Зефир в шоколаде	50												

День десятый (пятница)

№	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
---	-------	-------	-------	------	----------	----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

