

	капусты с курицей											
183	Каша греч. рассып.	200	10.6	6.8	46.3	312	17.21	162.8 3	5.58	0.31	0.16	0.0
96	Гуляш	100	13.8	14.3	3.1	197	11.27	18.58	2.09	0.03	0.08	0.28
310	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	870	46,4	31,0	179,3	1167						

День второй

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
234	Омлет натурал.	150	9.7	13.4	1.75	211	67.17	11.2	1.17	0.04	0.31	0.15
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
1	Бутерброд с маслом	25/10	1.6	8.5	9.7	124	5.8	6.6	0.42	0.03	0.02	
	Итого	385	14.9	25.2	25.15	433						
	ОБЕД											
63	Суп картофельный с кур. с крупой.	250/30	3.2	2.6	23.2	136	18.89	28.81	1.1	0.1	0.07	8.4
239	Творожная запеканка с	200/15	42.3	8.6	50.5	452	249.33	48.54	1.02	0.11	0.48	0.6

	повидлом											
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	Итого	720	52.7	12.7	126.5	768						

День третий

№ рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
191	Каша рисовая молочная	250	6.3	10.1	38.4	272	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	Итого	490	12,7	14.3	61.7	432						
	ОБЕД											
65	Суп вермишелевый с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
146	Картофельное пюре	200	4.1	6.3	26.7	187	47.47	37.87	1.38	0.16	0.14	13.84
132	Куры отварные	100	26.1	24.6	0.3	327	22.58	24.33	2.14	0.08	0.18	1.27
6	Салат из свежей капусты	60	1.3	2.7	6.2	57	35.3	12.3	0.45	0.02	0.03	6
324	Кисель	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
290	Булочка «домашняя»	50	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0
	Итого	915	49,3	44.7	152.9	1208						

2	Бутерброд с сыром и маслом	25/10/15	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.1
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	Итого	250	6.6	12.5	23.7	237						
	ОБЕД											
56	Суп рассольник с курицей	250/30	2.4	5.0	15.7	123	23.04	23.18	0.86	0.08	0.06	6.71
136	Котлета кур.	100	13.5	19.3	13.9	286	19.8	20.43	1.61	0.06	0.09	0.35
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
25	Салат из свеклы	60	1.0	4.8	5.0	69	24.65	14.02	0.9	0.01	0.02	
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
310	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	895	43.4	44.7	220.4	1351						

День шестой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
183	Каша греч.	250	10.6	6.8	46.3	312	17.21	162.83	5.58	0.31	0.16	0.0

	рассып. со слив. маслом											
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	Итого	490	20.0	14.3	74.2	534						
	ОБЕД											
58	Борщ с курицей	250/30	2.0	5.4	12.8	111	40.71	22.9	1.08	0.05	0.06	7.95
120	Плов с мясом	200/50	18.5	20.1	50.1	465	21.77	56.6	2.85	0.07	0.12	0.27
6	Салат из свежей капусты	60	1.3	2.7	6.2	57	35.3	12.3	0.45	0.02	0.03	12.99
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	Итого	890	56.9	30.7	170.2	1008						

День седьмой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
234	Омлет натурал.	150	9.7	13.4	1.75	211	67.17	11.2	1.17	0.04	0.31	0.15
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
1	Бутерброд с маслом	25/10	1.6	8.5	9.7	124	5.8	6.6	0.42	0.03	0.02	0.0
	Итого	385	11.5	21.9	20.55	371						
	ОБЕД											
63	Суп	250/30	3.2	2.6	23.2	136	18.89	28.81	1.1	0.1	0.07	8.4

	картофельный с кур. с крупой.											
136	Котлета кур.	100	13.5	19.3	13.9	286	19.8	20.43	1.61	0.06	0.09	0.35
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
310	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	835	40.1	32.6	208.9	1295						

День восьмой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
208	Каша пшённая	250	9.2	10.6	45.2	309	167.0	45.25	2.29	0.17	0.22	0.65
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
	Печенье	40										
	Итого	490	12.8	13.9	58.9	408						
	ОБЕД											
65	Суп картофельный с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
148	Капуста тушеная с мясом	200/50	5.2	7.4	21.2	182	116.7	42.14	1.63	0.07	0.1	48.9
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
290	Булочка	50	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0

	«домашняя»											
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Итого	805	27.8	21.4	128.2	779						

День девятый

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
2	Бутерброд с сыром и маслом	25/10/15	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.1
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	Итого	250	6.6	12.5	23.7	237						
	ОБЕД											
65	Суп гороховый с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
241	Сырники с повидлом	200/15	31.6	6.3	37.2	335	183.16	35.98	0.76	0.08	0.35	0.44
324	Кисель	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Итого	720	52.5	17.1	146.6	828						

День десятый

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
191	Каша рисовая молочная	200	6.3	10.1	38.4	272	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	Итого	440	16.1	17.6	66.3	494						
	ОБЕД											
56	Суп рассольник с курицей	250/30	2.4	5.0	15.7	123	23.04	23.18	0.86	0.08	0.06	6.71
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
83	Котлета рыбная	100	26.2	12.5	14.2	275	21.2	56.99	1.25	0.15	0.16	0.21
25	Салат из свеклы	60	1.0	4.8	5.0	69	24.65	14.02	0.9	0.01	0.02	1.41
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	895	57.3	35.6	183.1	1253						

Составил повар

Минькова О.П.