

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1 (02.10)														
	Обед													
243	Колбаса отварная	1/80	12	15	20	215,1		0,02			24,8	2	17,6	
309	Макароны отварные	1/150	7,95	7,2	42,8	269,1					0,7		5,8	
638	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	10,4	120,5					6,4			0,18
	Зефир	1/25	0,2		20,5	51								
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45
ДЕНЬ 2 (03.10)														
	Обед													
102	Суп картоф. с вермишелью.на кур.бул-е	250/50	3,8	3,8	26,7	175	0,05	0,08			28	236	21	
	Яйцо вареное	1/40	5	4,6	0,3	63								
	Батон нарезной	1/35	2,77	0,94	18,39	94,3					0,7		5,8	
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7		5,8	
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	
638	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	10,4	120,5					6,4			0,18
ДЕНЬ 3 (04.10)														
	Обед													
309	Картофельное пюре	200	4,13	6,94	24,27	170,3	0,13	3,6			32,9			0,6
388	Рыба припущенная (хек)	1/80	10,4	7,04	12,16	179,8		0,02			24,8	2	17,6	
	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	10,4	120,5					6,4			0,18
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45

ДЕНЬ 4 (05.10)														
	Обед													
208	Капуста тушеная с мясом кур.	100/30	2,54	3,64	10,78	68,94	0,1	7			48	0,6	0,04	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58,2					6		0	0,4
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45
	Сыр твердый порц.	1/20	9,2	11,6	0	138		0,02			24,8	2	17,6	
	Батон нарезной	1/35	2,77	0,94	18,39	94,3					0,7		5,8	
ДЕНЬ 5 (06.10)														
	Обед													
601	Плов с мясом свинины	200	24,7	9,48	40,47	349,98					0,8	27,3	8,4	0,3
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58,2					6		0	0,4
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45
ДЕНЬ 6 (25.09)														
	Обед													
295	Гуляш из мяса кур	1/70	14,1	17,1	4	190,6		0,02			24,8	2	17,6	
315	Каша рисовая	1/150	3,65	5,37	36,09	209,7	0,03				1,37			0,53
685	Чай с сахаром	200/15	1,2	0	31,6	126,5								
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45
ДЕНЬ 7 (26.09)														
	Обед													
	Суп гороховый с мясом кур	250/30	8,9	4,6	23,8	163								
	Сыр твердый порц.	1/20	9,2	11,6	0,06	138		0,02			24,8	2	17,6	
	Батон нарезной	1/35	2,77	0,94	18,39	94,3					0,7		5,8	
685	Чай с сахаром	200/15	1,2	0	31,6	126,5								
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45

ДЕНЬ 8 (27.09)														
	Обед													
371	Котлета свиная	100	17,1	11	3,1	179,8	19,8	39,6	99	0,5	0,01	0,04	1,5	
309	Макароны отварные	1/180	4,65	7,65	27,8	198,8					0,7		5,8	
685	Чай с сахаром	200/15	1,2	0	31,6	126,5								
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45
ДЕНЬ 9 (28.09)														
	Обед													
	Рагу с мясом кур	1/170	4,33	4,76		145,34								
	Батон нарезной	1/35	2,77	0,94	18,39	94,3					0,7		5,8	
685	Чай с сахаром	200/15	1,2	0	31,6	126,5								
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7		5,8	
ДЕНЬ 10 (29.09)														
	Обед													
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,7	7,8	32,6	240,1					7,8		10,5	0,3
	Сосиска отварная молочная	1/80	12	15	20	215,1								
685	Чай с сахаром	200/15	1,2	0	31,6	126,5								
	Хлеб пеклеванный	1/50	4	0,66	21	98,4	0,02				9,1	24,9	11,5	0,45
	Помидор свеж. порционный	1/50	1,1	0,1	4	10,5								