

День - 1

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4				
303	Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	1,3	0,07	21	0	24	202	4,2	2,5				
348	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	0,01	0,07	7,2	0,7	4,7	6,6	3,4	0,1				
275	Сосиска отварная	50	5,7	9,1	0,6	107	0,02	0,05	0	0	13	65	8	0,9				
382	Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	0,05	0,18	24	1,6	152	124	21	0,4				
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,07	0,08	59	0,1	142	111	18	0,9				
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15				
	<b>Итого:</b>		<b>27</b>	<b>35</b>	<b>112</b>	<b>841</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>111</b>	<b>47</b>	<b>396</b>	<b>539</b>	<b>78</b>	<b>5</b>				

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
108	Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	9,7	70	0,06	0,04	3,4	4,6	18,7	41,9	15,9	0,6				
298	Голубцы ленивые	160	11,4	8,5	19	208	0,08	0,13	16	20	57	166	43	16				
331	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,5	1,7	22	0,06	0,09	10	0,01	81	6,8	2,9	0,06				
386	Напиток кисломолочный (кефир или ряженка)	200	2,7	4,9	8	100	0,08	0,26	40	1,4	240	180	28	0,2				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6				
	<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>184</b>	<b>216</b>	<b>92</b>	<b>19</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>47</b>	<b>49</b>	<b>180</b>	<b>1327</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>141</b>	<b>72</b>	<b>580</b>	<b>755</b>	<b>170</b>	<b>24</b>				

День - 2

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4				
	312 Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,13	0,1	25	18,1	36,9	87	28	1				
	305 Котлета рубленая из птицы запечен	60	9,4	9,6	9,9	163	26,4	19	97,8	0,49	26,4	97,8	19	1				
	389 Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,04	0,01	0	0	8	0,36	5,6	0,4				
	<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>123</b>	<b>29</b>	<b>110</b>	<b>213</b>	<b>73</b>	<b>6</b>				

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	55 Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4				
	87 Суп картоф. с рыбными консервами	200	2,8	6,7	4,9	124	0,08	0,1	0,1	12	36	141	38	1,01				
	302 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,5	223	1,3	0,07	21	0	24	202	4,2	2,5				
	288 Фрикадельки мясные(говядина) в соусе	60/60	8,1	11,9	10,3	155	0,05	0,08	36	0,45	25,8	90	18	0,7				
	377 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6				
	338/34 Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15				
	<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>31</b>	<b>124</b>	<b>916</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>60</b>	<b>188</b>	<b>469</b>	<b>117</b>	<b>7</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>46</b>	<b>51</b>	<b>199</b>	<b>1466</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>180</b>	<b>89</b>	<b>298</b>	<b>682</b>	<b>190</b>	<b>13</b>				

День-3

ЗАВТРАК

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
204	Макаронны отварные с маслом и сыром	150/20	9,2	10	22,7	0,04	0,07	48	0,09	69	73	16,6	1,1
382	Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	0,05	0,18	24	1,6	152	124	21	0,4
424/473	Булочка домашняя(Веснушка)	100	7,2	12,5	53,8	0,12	0,06	4	0	19,8	70	27,4	0,12
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>28</b>	<b>123</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	<b>40</b>	<b>276</b>	<b>284</b>	<b>76</b>	<b>2</b>

ОБЕД

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
84	Борщ с фасолью и сметаной	200/5	3,5	6,1	14,5	0,09	0,05	0	6,2	50,2	97,9	34,5	1,7
310	Картофель отварной	150	3,5	6,3	23	0,15	0,09	21	21	14,6	98	28	1,1
229	Рыба, тушеная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	0,1	0,08	6	2,2	37,2	198	38	0,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
	Йогурт(индивид,упаковка)	100	4,5	3	5,3	0,04	0,13	20	0,7	120	90	14	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>31</b>	<b>111</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>31</b>	<b>282</b>	<b>500</b>	<b>151</b>	<b>7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47</b>	<b>59</b>	<b>234</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>123</b>	<b>70</b>	<b>558</b>	<b>784</b>	<b>227</b>	<b>9</b>



**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4
303	Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	208	0	0	27	0	0	61	16,2	0,5
227	Рыба припущенная	70/5	9,5	4,8	0,46	84	0,3	0,05	25	0,43	19,8	103,4	15,7	0,43
358	Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30	123	0	0,01	0	1	16	16	3,4	0,3
	Хлеб ржаной	40	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Печенье(пряник)	30	0,9	0,3	31,4	168	0,04	0,01	0	0	8	0,4	6	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>771</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>78</b>	<b>195</b>	<b>61</b>	<b>3</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
82	Борщ с капустой /сметана	200/5	1,4	3,9	6,8	68	0,04	3,9	0	14,8	34,7	38,1	17,8	0,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,13	0,1	25	18,1	36,9	87	28	1
278	Тефтели мясные(говядина)	60	8,5	9,5	11,1	165	0,05	0,08	37	0,8	30,5	96	20	0,9
	Соус 348,331,333	30	0,3	1,3	2,4	22	0,01	0,07	7,2	0,7	4,7	6,6	3,4	0,1
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
	<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>106</b>	<b>691</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>69</b>	<b>35</b>	<b>166</b>	<b>244</b>	<b>106</b>	<b>6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40</b>	<b>36</b>	<b>233</b>	<b>1462</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>121</b>	<b>43</b>	<b>245</b>	<b>438</b>	<b>167</b>	<b>8</b>

День - 6

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витаминный состав (мг)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4
202	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,2	26,3	165	0,4	0,02	15	0	4,8	38,2	21,8	1,1
275	Сосиска отварная	50	5,7	9,1	0,6	107	0,02	0,05	0	0	13	65	8	0,9
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Печенье(пряник)	30	0,9	0,3	31,4	168	0,04	0,01	0	0	8	0,4	6	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>19</b>	<b>108</b>	<b>713</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>74</b>	<b>132</b>	<b>63</b>	<b>6</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витаминный состав (мг)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4
101	Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	0,1	0,1	0	8,2	25,9	87,3	26,5	1,1
259	Жаркое по-домашнему(говядина)	175	20,8	8,3	18,5	295	0,1	0,26	16	7,2	24	258	50	3
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>18</b>	<b>127</b>	<b>874</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>170</b>	<b>392</b>	<b>137</b>	<b>8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50</b>	<b>38</b>	<b>235</b>	<b>1587</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>71</b>	<b>244</b>	<b>524</b>	<b>200</b>	<b>14</b>

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4		
303	Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	1,3	0,07	21	0	24	202	4,2	2,5		
260	Гуляш из говядины	50/50	13,4	12,4	3,9	189	0,04	0,11	16	0,6	29,2	124	27	1,1		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4		
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5		
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	40	0	9,3	29,1	9,9	0,6		
	<b>Итого:</b>		<b>27</b>	<b>32</b>	<b>101</b>	<b>818</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>10</b>	<b>111</b>	<b>374</b>	<b>63</b>	<b>6</b>		

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
215	Суп с яйцом и зелен. горошком на м/б	200/36	6,6	5,2	15,4	135	0,1	0,01	4,5	11,2	29	118	36,3	1,4		
137	Рагу из овощей	150	1,8	10	106	143	0,06	0,06	30	7,4	27	42	17	0,7		
255	Биточки рыбные запеченные	60	7,6	2,4	5,3	74	0,05	0,04	13	0,18	15,3	97,8	16,2	0,4		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6		
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15		
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>19</b>	<b>207</b>	<b>718</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>61</b>	<b>148</b>	<b>290</b>	<b>119</b>	<b>8</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>52</b>	<b>50</b>	<b>309</b>	<b>1536</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>71</b>	<b>260</b>	<b>663</b>	<b>182</b>	<b>13</b>		

День -8

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
223	Запеканка творожная	200	26,2	18,08	25,6	371	0,08	0,39	111	0,36	221	315	33	1,04				
322	Соус из повидла(молоко гущенное)	30	0,02	0,02	5,1	20,8	0	0	0	0,3	2,6	1,4	0,6	0,15				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4				
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	40	0	9,3	29,1	9,9	0,6				
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15				
	<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>26</b>	<b>83</b>	<b>685</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>151</b>	<b>42</b>	<b>283</b>	<b>367</b>	<b>57</b>	<b>2</b>				

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
96	Рассолыник ленинградский/сметана	200/5	1,8	4,3	13	97	0,1	0,06	0	6,03	22,2	50,6	23,7	0,8				
77	Бигос с мясом говядины	170	10,2	5,5	11,4	135	0,1	0,13	18	3,9	2,5	131	28,7	1,5				
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6				
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15				
	<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>11</b>	<b>112</b>	<b>626</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>48</b>	<b>120</b>	<b>214</b>	<b>100</b>	<b>6</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>49</b>	<b>37</b>	<b>195</b>	<b>1311</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>169</b>	<b>90</b>	<b>402</b>	<b>581</b>	<b>157</b>	<b>8</b>				

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
121	Супл молочный с крупой	200	8,6	13,2	44,3	312	0,14	0,02	54	0,96	146	221	44	2,3		
209	Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	0,03	0,18	100	0	22	76,8	4,8	1		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4		
2	Бутерброд с повидлом	40/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,05	0,03	20	0,1	10,9	29,4	11,3	0,8		
	Йогурт(индивиду.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	0,04	0,13	20	0,7	120	90	14	0,1		
	<b>Итого:</b>		<b>21</b>	<b>27</b>	<b>97</b>	<b>687</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>5</b>	<b>313</b>	<b>422</b>	<b>77</b>	<b>5</b>		

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
28	Салат из отварн. свеклы с черносливом	60	0,9	3,1	11,7	78,9	0,01	0,03	0	5,1	25,3	28,6	19,8	0,96		
88	Щи из свежей капусты/сметана	200/5	1,3	3,9	6,8	68	0,04	0,2	0	14,8	35	38,1	17,8	0,6		
98	или суп Крестьянский с крупой															
202	Макаронны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	0	0	21	0	5	37	21	1		
278	Бефстроганов из отварн. мяса говядины	60/60	15,5	12,4	3,2	187	0,03	0,11	20	0,01	33,4	116	20,5	0,9		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6		
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15		
	<b>Итого:</b>		<b>27</b>	<b>26</b>	<b>122</b>	<b>828</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>62</b>	<b>176</b>	<b>252</b>	<b>129</b>	<b>9</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>48</b>	<b>53</b>	<b>219</b>	<b>1515</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>235</b>	<b>67</b>	<b>489</b>	<b>673</b>	<b>205</b>	<b>13</b>		

День - 10

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4			
291	Плов с мясом птицы	150	12,7	7,8	26,8	219	0,08	0,1	14,6	4,5	34,7	131	16,2	1,4			
879/380	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	0,4	0,15	20	1,3	125	90	14	0,13			
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	40	0	9,3	29,1	9,9	0,6			
338/341	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15			
	<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	<b>622</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>229</b>	<b>281</b>	<b>64</b>	<b>3</b>			

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
331	Овощи припущенные сливоч. маслом	60	0,9	1,5	5,9	41	0,01	0,02	8,7	1,7	18	35	24	0,4			
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,2	12,9	106	0,1	0,05	0	4,6	40,2	110	30,6	1,4			
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,13	0,1	25	18,1	36,9	87	28	1			
261	Тертеля рыбная тушеная	60	7,3	14,9	7,5	83	0,06	0,05	3	0,09	16,3	104	18,3	0,5			
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	0	0	0	1,7	14,4	4,4	3,6	0,9			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5			
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6			
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	<b>650</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>26</b>	<b>153</b>	<b>341</b>	<b>135</b>	<b>6</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>42</b>	<b>50</b>	<b>193</b>	<b>1272</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>111</b>	<b>77</b>	<b>382</b>	<b>622</b>	<b>199</b>	<b>9</b>			

Среднее за 10 дней:		468	474	2192	14421	37	29	1478	706	3985	6436	1889	123
		46	47	219	1442	3,7	2,9	147	70	39	64	189	12

