



№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
первый день																				
обед																				
54-10с	суп с макарон. Изделиями	200,00	116,80	24,70	28,90	56,30	0,04	0,04	103,2	0	6,42	96,6	195,4	25,6	15,4	40,4	0,5	15,4	1,26	20,6
54-23м	Биточек из курицы	90,00	151,68	17,28	3,84	12,10	0,06	0,07	5,66	0	0,56	189,6	206	26,4	57,6	129	1,23	15,6	16,56	92,4
54-3соус	Соус красный основной	20,00	15,00	0,70	0,50	1,90	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
54-4г	Каша рисовая рассыпчатая	150,00	233,70	8,20	6,30	35,90	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	26,80	0,20	0,00	6,40	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0
Итого за 1день:		720,00	665,48	55,38	40,19	152,10	0,43	0,24	256,36	0,13	9,70	447,90	783,20	95,90	229,60	433,00	9,02	54,80	21,78	138,00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
второй день																				
обед																				
54-2с	Борщ с капустой со сметаной	200,00	110.4	4,70	5,70	10,10	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	21,4	33,6	19,2	42,6	0,87	17,2	0,4	22,6
54-2м	Гуляш из говядины	90,00	208,80	15,18	14,74	3,60	0,03	0,1	22,9	0,06	1,27	109	290	14,4	21,3	149	2,22	15,75	0,28	56,2
54-1г	Пюре	150,00	196,80	5,30	4,90	32,80	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-32хн	Компот из свежих яблок	200,00	41,60	0,20	0,10	9,90	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0
Итого за 1день:		700,00	568,70	29,68	26,09	95,90	0,23	0,18	177,10	0,15	9,63	372,95	457,70	133,20	71,60	287,80	6,61	54,75	0,84	94,00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
третий день																					
обед																					
54-8с	суп гороховый	200,00	133,10	6,70	4,60	16,30	0,15	0,06	97,2	0	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1,48	16	2	28,8	
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами(минтай)	90,00	131,80	12,28	6,65	5,60	0,07	0,07	282	0,15	2,44	103	382	39,6	49,9	186,8	0,94	129	11,03	565,7	
54-11г	Пшено	150,00	139,40	3,10	5,30	19,80	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	
54-2гн	чай с сахаром	200,00	26,80	0,20	0,00	6,40	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0	
Итого за 1день:		700,00	552,60	26,58	17,20	87,60	0,44	0,25	403,3	0,24	17,44	361,50	1573,0	125,30	131,50	409,80	6,18	173,0	13,81	637,50	

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
четвертый день																					
обед																					
54-8с	Суп крестьянский	200,00	119,60	5,20	2,80	18,50	0,09	0,05	97,6	0	6,88	93	410,4	13,8	20,8	54,6	0,9	16,8	0,23	32,8	
54-1м	бефстроганов из отварной говядины	90,00	188,32	13,50	13,95	2,12	0,03	0,11	96,4	0,02	0,4	96,7	236,2	27	18	136,1	1,8	14,6	0,168	55,1	
54-6г	Макароны	150,00	203,50	3,60	4,80	36,40	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,50	0,00	19,80	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60,00	140,60	4,60	0,50	29,50	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0	
Итого за 1день:		730,00	784,22	29,40	22,45	116,32	0,25	0,19	227,40	0,11	7,30	342,75	693,37	118,90	96,50	328,40	6,08	52,40	7,64	114,90	

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углероды, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
пятый день																					
обед																					
54-2с	Борщ с капустой со сметаной	200,00	110.4	4,70	5,70	10,10	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	21,4	33,6	19,2	42,6	0,87	17,2	0,4	22,6	
54-23м	Биточек из курицы	90,00	151,68	17,28	3,84	12,10	0,06	0,07	5,66	0	0,56	189,6	206	26,4	57,6	129	1,23	15,6	16,56	92,4	
54-3соус	Соус красный основной	20,00	15,00	0,70	0,50	1,90	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9	
54-12г	Каша Гречневая рассыпчатая	150,00	225,80	6,40	6,50	35,50	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	17	42	121	1,39	23	1,46	17	
54-2гн	чай с сахаром	200,00	26,80	0,20	0,00	6,40	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0	
Итого за 1день:		720,00	540,78	33,58	17,19	105,50	0,39	0,15	289,86	0,14	10,04	461,30	494,2	105,90	155,40	375,20	6,74	57,60	18,86	141,00	

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
шестой день																					
обед																					
54-8с	суп гороховый	200,00	133,10	6,70	4,60	16,30	0,15	0,06	97,2	0	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1,48	16	2	28,8	
54-25м	курица тушеная с морковью	100,00	126,40	14,10	5,70	4,40	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	
54-4г	Макароны	150,00	233,70	8,20	6,30	35,90	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,50	0,00	19,80	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0	
Итого за 1день:		710,00	695,70	33,80	17,25	115,90	0,50	0,23	417,40	0,11	6,08	493,85	810,57	130,20	226,90	429,10	8,61	73,00	17,72	139,80	

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
седьмой день																				
обед																				
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловой)	200,00	116,80	24,70	28,90	56,30	0,04	0,04	103,2	0	6,42	96,6	195,4	25,6	15,4	40,4	0,5	15,4	1,26	20,6
54-1м	бефстроганов из отварной говядины	90,00	188,32	13,50	13,95	2,12	0,03	0,11	96,4	0,02	0,4	96,7	236,2	27	18	136,1	1,8	14,6	0,168	55,1
54-1г	пшено	150,00	196,80	5,30	4,90	32,80	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-2гн	чай с сахаром	200,00	26,80	0,20	0,00	6,40	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0
Итого за 1день:		700,00	650,22	48,00	48,40	137,12	0,23	0,19	218,30	0,11	6,86	343,00	506,20	84,30	65,20	276,10	5,76	51,00	1,49	87,70

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
восьмой день																					
обед																					
54-2с	Борщ с капустой со сметаной	200,00	110,40	4,70	5,70	10,10	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	21,4	33,6	19,2	42,6	0,87	17,2	0,4	22,6	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90,00	131,80	12,28	6,65	5,60	0,07	0,07	282	0,15	2,44	103	382	39,6	49,9	186,8	0,94	129	11,03	565,7	
54-11г	Каша гречневая рассып.	150,00	139,40	3,10	5,30	19,80	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200,00	41,60	0,20	0,10	9,90	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2	
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0	
Итого за 1день:		700,00	544,70	24,58	18,40	84,90	0,33	0,23	441,60	0,24	21,00	379,95	1120,9	185,40	121,00	368,60	5,63	175,0	12,31	634,50	

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
девятый день																				
	обед																			
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	119,60	5,20	2,80	18,50	0,09	0,05	97,6	0	6,88	93	410,4	13,8	20,8	54,6	0,9	16,8	0,23	28,8
54-2м	гуляш из говядины	90,00	208,80	15,18	14,74	3,60	0,03	0,1	22,9	0,06	1,27	109	290	14,4	21,3	149	2,22	15,75	0,28	56,2
54-12г	шюре	150,00	225,80	6,40	6,50	35,50	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	17	42	121	1,39	23	1,46	17
54-2гн	чай с сахаром	200,00	26,80	0,20	0,00	6,40	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0
Итого за 1день:		700,00	702,50	31,28	24,69	103,50	0,40	0,19	142,10	0,16	8,19	354,70	825,20	64,90	108,70	383,20	7,24	55,55	1,97	102,00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
десятый день																				
обед																				
54-9с	Суп фасолевый	250,00	157,37	8,50	5,75	18,00	0,13	0,06	151	0	4,65	120,5	453	38	33,5	120,2	1,58	20,75	4,55	33,75
54-12м	плов с курицей	200,00	314,60	27,30	8,10	33,20	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,50	0,00	19,80	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	51,20	2,00	0,40	10,00	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30,00	70,30	2,30	0,25	29,50	0	0	0	0	0	0	0	6	10,8	9	0,8	0	0	0
Итого за 1день:		710,00	674,5	40,6	14,5	110,5	0,3	0,1	313,0	0,0	7,0	411,6	836,2	123,2	164,4	409,9	5,7	60,8	32,1	202,8