

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>10,35</b>	<b>19,26</b>	<b>42,30</b>	<b>383,97</b>	<b>0,20</b>	<b>1,86</b>	<b>64,40</b>	<b>0,65</b>	<b>349,91</b>	<b>6,76</b>	<b>39,89</b>	<b>1,74</b>		
15/17	Сыр (порциями)	18	5,2	5,3	0,7	71,3		0,56			201			0,18		
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03		
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	3,49	6,97	18,57	150,97	0,18	1,30	20,00	0,54	141,24	2,86	39,78	1,27		
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
<b>ДЕНЬ 2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,57</b>	<b>16,19</b>	<b>50,05</b>	<b>416,13</b>	<b>0,18</b>	<b>3,99</b>	<b>16,7</b>	<b>2,48</b>	<b>45,62</b>	<b>47,79</b>	<b>8,99</b>	<b>1,94</b>		
ТТК 51	Гуляш из грудки	40/40	11,41	13,33	4,21	182,41	0,07	3,34		1,78	13,12	9,79	2,19	0,97		
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03		
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
<b>ДЕНЬ 3 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>11,95</b>	<b>19,99</b>	<b>38,91</b>	<b>383,36</b>	<b>0,12</b>	<b>1,04</b>	<b>64,40</b>	<b>0,16</b>	<b>152,95</b>	<b>5,65</b>	<b>0,16</b>	<b>2,69</b>		
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03		
210/17	Омлет натуральный	105	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05		
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
<b>ДЕНЬ 4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>11,51</b>	<b>19,79</b>	<b>35,34</b>	<b>365,40</b>	<b>0,18</b>	<b>65,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>98,95</b>	<b>50,00</b>	<b>24,80</b>	<b>2,41</b>		
243/17	Сосиска отварная	50	7,04	15,3	0,3	166,8	0,12				22,4			1,15		
321/17	Капуста тушеная	150	2,95	4,33	12,2	99,7	0,04	65,9		2	72,1	50	24,8	1		
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
<b>ДЕНЬ 5 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,38</b>	<b>15,25</b>	<b>51,03</b>	<b>398,90</b>	<b>0,16</b>	<b>8,88</b>	<b>86,00</b>	<b>7,23</b>	<b>54,88</b>	<b>240,23</b>	<b>72,71</b>	<b>1,74</b>		
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/30	9,11	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64		
ТТК 135	Рис припущенный	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,56	0,79		
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		





	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00				0,22
<b>ДЕНЬ 11</b>	<b>. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>12,22</b>	<b>16,27</b>	<b>47,23</b>	<b>384,24</b>	<b>0,12</b>	<b>2,67</b>	<b>44,40</b>	<b>0,21</b>	<b>353,70</b>	<b>39,90</b>	<b>12,11</b>	<b>1,15</b>	
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,42	42,78		0,33			120,6			0,11	
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03	
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,45	4,40	16,90	129,00	0,07	1,69		0,10	161,60	36,00	12,00	0,40	
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
<b>ДЕНЬ 12</b>	<b>. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>16,26</b>	<b>17,13</b>	<b>47,98</b>	<b>411,15</b>	<b>0,24</b>	<b>30,96</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>38,85</b>	<b>91,99</b>	<b>37,15</b>	<b>2,49</b>	
288/17	Грудка куриная отварная	50	11,80	10,14	0,69	141,28	0,06	1,41			9,29	0,87	0,21	0,83	
ТТК 94	Картофель тушеный по-домашнему	150	2,88	6,83	22,24	161,9	0,16	26,75		2,99	22,25	89,58	36,1	1,35	
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
<b>ДЕНЬ 13</b>	<b>. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>17,94</b>	<b>14,64</b>	<b>67,28</b>	<b>472,82</b>	<b>0,28</b>	<b>1,59</b>	<b>120,00</b>	<b>0,17</b>	<b>267,26</b>	<b>171,75</b>	<b>38,05</b>	<b>2,77</b>	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09	
209/17	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1	
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200/5	7,60	7,11	36,43	240,11	0,21	1,31	20,00	0,17	137,31	94,95	33,25	1,25	
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39	
<b>ДЕНЬ 14</b>	<b>. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>14,47</b>	<b>15,64</b>	<b>43,95</b>	<b>374,39</b>	<b>0,56</b>	<b>2,07</b>	<b>21</b>	<b>1,77</b>	<b>40,43</b>	<b>116,77</b>	<b>74,15</b>	<b>4,35</b>	
260/17	Гуляш (свинина)	30/30	7,85	11,05	3,29	144,01	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45	
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
<b>ДЕНЬ 15</b>	<b>. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>11,32</b>	<b>12,17</b>	<b>46,37</b>	<b>360,76</b>	<b>0,13</b>	<b>35,43</b>	<b>0,00</b>	<b>4,11</b>	<b>65,00</b>	<b>66,83</b>	<b>29,37</b>	<b>1,63</b>	
295/17	Котлета куриная (фарш куриный)	60	6,95	6,75	4,4	106,11	0,02	0,19		1,32	20,52	6,3		0,23	



143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,14</b>	<b>16,12</b>	<b>52,91</b>	<b>417,30</b>	<b>0,22</b>	<b>2,32</b>	<b>64,40</b>	<b>0,33</b>	<b>313,19</b>	<b>97,57</b>	<b>32,08</b>	<b>1,66</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	8,00	4,44	23,32	165,24	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,74	1,92	11,83	71,57	0,02	0,78			72,36			0,09
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,44</b>	<b>15,74</b>	<b>53,25</b>	<b>412,40</b>	<b>0,16</b>	<b>3,27</b>	<b>16,70</b>	<b>4,74</b>	<b>45,26</b>	<b>64,49</b>	<b>14,52</b>	<b>2,42</b>
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,88	7,41	178,68	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,9</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>401,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,88</b>	<b>16</b>	<b>0,16</b>	<b>283,63</b>	<b>8,2</b>	<b>1,48</b>	<b>0,75</b>
223/17	Запеканка из творога с молоком стученым	100/10	15,9	14	40	349,6	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,42</b>	<b>25,41</b>	<b>66,42</b>	<b>591,54</b>	<b>0,21</b>	<b>12,12</b>	<b>0</b>	<b>4,29</b>	<b>41,45</b>	<b>97,84</b>	<b>35,67</b>	<b>2,73</b>
ТТК 51	Гуляш из грудки	40/40	11,41	13,33	4,21	182,41	0,07	3,34		1,78	13,12	9,79	2,19	0,97
291/17	Рис отварной	150	11,43	11,92	37,16	301,16	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>13,49</b>	<b>12,29</b>	<b>41,82</b>	<b>331,64</b>	<b>0,23</b>	<b>25,34</b>	<b>82,70</b>	<b>4,81</b>	<b>72,44</b>	<b>211,34</b>	<b>63,19</b>	<b>2,22</b>
229/17	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/30	9,11	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕР</b>			<b>290,41</b>	<b>317,87</b>	<b>992,79</b>	<b>8033,76</b>	<b>4,2</b>	<b>261,88</b>	<b>771,7</b>	<b>45,34</b>	<b>2975,5</b>	<b>1730,7</b>	<b>630,5</b>	<b>40,29</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕР</b>			<b>14,521</b>	<b>15,894</b>	<b>49,6395</b>	<b>401,688</b>	<b>0,21</b>	<b>13,094</b>	<b>38,585</b>	<b>2,267</b>	<b>148,775</b>	<b>86,537</b>	<b>32,145</b>	



