№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г. Б	Ж	У	Энерге т. ценнос ть	Витамины (мп) В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мп) Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**17,02**	**15,72**	**80,61**	**531,90**	**0,05**	**1,22**	**0,00**	**0,00**	**2,67**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22			2,67			
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9								
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,11	46,26								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
	Фрукт	1 шт	0,52		12,74	53,04								
ДЕНЬ 2.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**18,82**	**20,95**	**63,79**	**518,79**	**0,15**	**7,06**	**0**	**4,74**	**127,84**	**100,11**	**37,14**	**2,15**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	50/200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78		4,74	27,34	100,11	37,14	2,06
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**17,40**	**18,96**	**64,99**	**500,12**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
295/17	Биточек куриный	120	10,39	12,8	14,92	216,44								
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,63	174,6								
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
ДЕНЬ 4.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**14,74**	**16,39**	**63,38**	**459,94**	**0,25**	**33,89**	**25,20**	**3,35**	**64,17**	**116,61**	**42,01**	**2,94**
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		3,14	14,58	25,31	6,62	1,51
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								

ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**15,16**	**15,44**	**76,81**	**506,68**	**0,50**	**1,78**	**27,00**	**3,83**	**16,44**	**91,90**	**28,95**	**1,70**
260/17	Куры, тушенные в соусе	75/50	9	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78		3,54	10,16	8,54	1,88	1,14
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,08	261,59	0,04		27	0,29	6,28	83,36	27,07	0,56
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
ДЕНЬ 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**16,56**	**15,72**	**85,10**	**547,84**	**0,05**	**3,62**	**0,00**	**0,01**	**5,54**	**1,32**	**0,72**	**0,08**
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22			2,67			
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9								
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
	Фрукт	1 шт	0,52		12,74	53,04								
ДЕНЬ 7.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**14,60**	**14,72**	**93,55**	**564,93**	**0,07**	**3,28**	**16,00**	**0,17**	**286,05**	**9,52**	**2,20**	**0,79**
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/10	6,7	5,94	18	152	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05								
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
ДЕНЬ 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**13,38**	**13,89**	**62,14**	**426,98**	**0,27**	**31,67**	**25,20**	**2,86**	**67,19**	**104,65**	**38,33**	**3,69**
271/17	Котлеты домашние с соусом	60/40	7,93	8,39	10,28	148,33	0,08	0,6		2,65	17,6	13,35	2,94	2,26
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**20,34**	**21,11**	**73,63**	**565,67**	**0,15**	**7,06**	**0**	**4,74**	**127,84**	**100,11**	**37,14**	**2,15**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	50/200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78		4,74	27,34	100,11	37,14	2,06
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76								

ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**14,15**	**37,68**	**56,17**	**620,14**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	1,04	3,06	5,91	55,3								
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	11,11	37,36	20,89	464,18								
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76								
ДЕНЬ 11	**. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**27,67**	**15,27**	**66,71**	**514,86**	**0,06**	**2,82**	**0,00**	**3,14**	**14,58**	**25,31**	**6,62**	**1,51**
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		3,14	14,58	25,31	6,62	1,51
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43								
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,11	46,26								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88								
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**15,92**	**15,01**	**67,12**	**467,92**	**0,48**	**4,18**	**0,00**	**3,55**	**17,03**	**22,86**	**5,40**	**1,44**
260/17	Гуляш	50/50	9	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78		3,54	10,16	8,54	1,88	1,14
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9								
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**20,34**	**21,11**	**73,63**	**565,67**	**0,15**	**7,06**	**0,00**	**4,74**	**127,84**	**100,11**	**37,14**	**2,15**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	50/200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78		4,74	27,34	100,11	37,14	2,06
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76								
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**18,34**	**17,18**	**79,26**	**545,90**	**0,37**	**3,62**	**21,00**	**3,28**	**32,05**	**239,54**	**146,71**	**6,35**
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	1,04	3,06	5,91	55,3								
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22		2,67	9,8	16,87	4,54	1,39
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,62	6,62	25,56	192,34	0,3		21	0,6	15,38	208,35	138,65	4,66
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8	0,22

ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**11,93**	**13,30**	**66,23**	**434,16**	**0,20**	**32,40**	**21,00**	**0,61**	**23,40**	**103,16**	**26,56**	**1,67**
295/17	Биточек куриный с соусом	60/40	6,93	8,53	9,95	144,29								
310/17	Картофель отварной	180	3,42	4,59	29,45	173,86	0,18	30	21	0,6	16,53	88,84	23,04	1,37
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**18,76**	**13,76**	**84,79**	**538,52**	**0,27**	**3,46**	**60,00**	**0,65**	**351,36**	**119,93**	**42,94**	**2,00**
288/17	Птица отварная (грудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
202/06	Рис припущенный	180	4,60	3,74	48,04	244,28	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2	0,07	2,08			195,83			0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**14,90**	**37,74**	**63,15**	**651,58**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,98	31,44								
259/17	Жаркое по-домашнему	50/150	11,11	37,36	20,89	464,18								
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76								
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**13,90**	**13,28**	**75,50**	**477,41**	**0,09**	**0,88**	**16,00**	**0,16**	**287,65**	**21,20**	**4,28**	**0,97**
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/10	6,7	5,94	18	152	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47								
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**20,34**	**21,11**	**73,63**	**565,67**	**0,15**	**7,06**	**0**	**4,74**	**127,84**	**100,11**	**37,14**	**2,15**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	50/200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78		4,74	27,34	100,11	37,14	2,06
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76								
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**14,74**	**16,41**	**64,61**	**465,80**	**0,27**	**33,89**	**25,20**	**3,35**	**68,64**	**129,61**	**44,81**	**3,20**
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		3,14	14,58	25,31	6,62	1,51
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	11,07	52,74	0,02				4	13	2,8	0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**339**	**374,75**	**1434,8**	**10470**	**3,53**	**184,95**	**236,6**	**43,92**	**1748,13**	**1386,05**	**538,09**	**34,94**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**16,95**	**18,7375**	**71,74**	**523,52**	**0,1765**	**9,2475**	**11,83**	**2,196**	**87,4065**	**69,3025**	**26,905**	**1,747**

Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	**1**	**1**	**4**									