

1 день

№ рецепт	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
205	Макароны с сыром			150	9.56	8.57	39.24	172.00	0.04	0.08	0.05	37.30	1.70
392	Чай с сахаром			180	12	3.1	14	112.3	0.0004	0.0006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный			20	2.13	0.33	13.92	68.7	0.003	0.002		6	0.51
	<b>ИТОГО</b>			<b>350</b>	<b>23.69</b>	<b>12.00</b>	<b>67.16</b>	<b>353.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>6.05</b>	<b>55.30</b>	<b>2.71</b>
<b>Второй завтрак</b>													
40	Йогурт			150	4.6	4.6	27	105					
<b>Обед</b>													
80	Суп картофельный с крупой			180	2.4	3.17	19.76	106.5	0.01	0.003	6.8	27	1.4
336	Капуста тушеная с мясом			180	19.7	15	13.65	269	0.11	0.17	4.72	38.45	1.9
376	Компот из сухофруктов			180	0.8	0.012	31.13	127.63	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.003	0.002	0	6	0.51
	<b>ИТОГО</b>			<b>570</b>	<b>25.03</b>	<b>18.512</b>	<b>78.46</b>	<b>571.83</b>	<b>0.126</b>	<b>0.181</b>	<b>11.8</b>	<b>96.45</b>	<b>4.71</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
195	Пудинг с манкой			180	5.9	1.8	40.9	209.1	0	0	0	0	0
	Сгущенка			20	0.6	2	15.3	81.7	0	0	0	2.5	0.2
398	Напиток из шиповника			180	0.8	0	23.32	89.14	0.01	0.05	90	19.2	0.57
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0.2	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>380</b>	<b>7.3</b>	<b>3.8</b>	<b>79.52</b>	<b>379.94</b>	<b>0.01</b>	<b>0.25</b>	<b>90</b>	<b>21.9</b>	<b>0.77</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>60.62</b>	<b>38.91</b>	<b>252.14</b>	<b>1409.77</b>	<b>0.18</b>	<b>0.51</b>	<b>107.85</b>	<b>173.65</b>	<b>8.19</b>

1 день

№ рецепт	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак													
205	Макароны с сыром			200	9.56	8.57	39.24	292.00	0.04	0.08	0.05	37.30	1.70
392	Чай с сахаром			200	12	3.1	14	115.3	0.0004	0.0006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный			30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.003	0.002		6	0.51
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>23.69</b>	<b>12.00</b>	<b>67.16</b>	<b>476.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>6.05</b>	<b>55.30</b>	<b>2.71</b>
Второй завтрак													
40	Йогурт			180	4.6	4.6	27	105					
Обед													
80	Суп картофельный с крупой			200	2.4	3.17	19.76	194.6	0.01	0.003	6.8	27	1.4
336	Капуста тушеная с мясом			220	19.7	15	13.65	296	0.11	0.17	4.72	38.45	1.9
376	Компот из сухофруктов			200	0.8	0.012	31.13	150.3	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			40	2.13	0.33	13.92	68.7	0.003	0.002	0	6	0.51
	<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>25.03</b>	<b>18.512</b>	<b>78.46</b>	<b>709.6</b>	<b>0.126</b>	<b>0.181</b>	<b>11.8</b>	<b>96.45</b>	<b>4.71</b>
Уплотненный полдник													
195	Пудинг с манкой			200	5.9	1.8	40.9	258.4	0	0	0	0	0
	Сгущенка			20	0.6	2	15.3	81.7	0	0	0	2.5	0.2
398	Напиток из шиповника			200	0.8	0	23.32	110.5	0.01	0.05	90	19.2	0.57
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0.2	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>420</b>	<b>7.3</b>	<b>3.8</b>	<b>79.52</b>	<b>450.6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.25</b>	<b>90</b>	<b>21.9</b>	<b>0.77</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>60.62</b>	<b>38.91</b>	<b>252.14</b>	<b>1741.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.51</b>	<b>107.85</b>	<b>173.65</b>	<b>8.19</b>

2 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
168	Каша пшенная			150	6.76	10.4	25.87	224.9	0.09	0.2	0.9	5	0.7
397	Какао с молоком			180	52.9	25.3	5	70.8	43.8	0.2	1.3	122.9	0.5
1	Хлеб пшеничн. с маслом			20/5	3.9	8.7	24.7	192.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>350</b>	<b>63.56</b>	<b>44.4</b>	<b>55.57</b>	<b>488</b>	<b>43.99</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>139.1</b>	<b>1.8</b>
<b>Второй завтрак</b>													
399	Сок			150	1.2	0.2	2.3	10.6	0.1	0	42	25	1.7
<b>Обед</b>													
86	Суп лапша с фрикадельками			180	5.3	4.72	10.8	106	8.2	0	0	0	0
245	Рыба припущенная			50	17	13.5	0	190	0	0.1	0	80	1.1
321	Картофельное пюре			120	6.5	43.2	256.04	0.3	0.3	91			
376	Компот из сухофруктов			180	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>560</b>	<b>32.91</b>	<b>61.83</b>	<b>315.81</b>	<b>510.56</b>	<b>8.603</b>	<b>91.106</b>	<b>0.88</b>	<b>115</b>	<b>2.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
334	Рис отварной с овощами			180	3.28	4.88	28.11	181.73	1.44				
383	Кисель			180	0	0	25.4	101.5	0	0	0	3.5	0
1	Хлеб пшеничный			20	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>380</b>	<b>7.08</b>	<b>5.28</b>	<b>78.11</b>	<b>400.73</b>	<b>1.54</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>13.7</b>	<b>0.6</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>104.75</b>	<b>111.71</b>	<b>451.79</b>	<b>1409.89</b>	<b>54.233</b>	<b>91.506</b>	<b>45.68</b>	<b>292.8</b>	<b>6.7</b>

2 день

3-7

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
168	Каша пшенная			200	6.76	10.4	25.87	250.9	0.09	0.2	0.9	5	0.7
397	Какао с молоком			200	52.9	25.3	5	130.1	43.8	0.2	1.3	122.9	0.5
1	Хлеб пшеничн. с маслом			30/7	3.9	8.7	24.7	202.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>63.56</b>	<b>44.4</b>	<b>55.57</b>	<b>583.3</b>	<b>43.99</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>139.1</b>	<b>1.8</b>
<b>Второй завтрак</b>													
399	Сок			200	1.2	0.2	2.3	10.6	0.1	0	42	25	1.7
<b>Обед</b>													
86	Суп лапша с фрикадельками			200	5.3	4.72	10.8	250.1	8.2	0	0	0	0
245	Рыба припущенная			70	17	13.5	0	210	0	0.1	0	80	1.1
321	Картофельное пюре			150	6.5	43.2	256.04	0.3	0.3	91			
376	Компот из сухофруктов			200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			40	3.8	0.4	24.6	151.1	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>32.91</b>	<b>61.83</b>	<b>315.81</b>	<b>708.26</b>	<b>8.603</b>	<b>91.106</b>	<b>0.88</b>	<b>115</b>	<b>2.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
334	Рис отварной с овощами			200	3.28	4.88	28.11	234.1	1.44				
383	Кисель			200	0	0	25.4	141.5	0	0	0	3.5	0
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	134.1	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>7.08</b>	<b>5.28</b>	<b>78.11</b>	<b>509.7</b>	<b>1.54</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>13.7</b>	<b>0.6</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>104.75</b>	<b>111.71</b>	<b>451.79</b>	<b>1811.86</b>	<b>54.233</b>	<b>91.506</b>	<b>45.68</b>	<b>292.8</b>	<b>6.7</b>



3 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
168	Каша манная			150	32.2	30	29.6	180.3	0.1	0.2	1.3	128.4	1
395	Кофейный напиток			180	52.6	25	4.8	65	44.1	0.6	1.3	120.3	0.1
3	Хлеб пшен. с сыром			20/10	7.7	4.47	24.6	120.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>			<b>360</b>	<b>92.5</b>	<b>59.47</b>	<b>59</b>	<b>366.2</b>	<b>44.3</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>408.7</b>	<b>1.8</b>
<b>Второй завтрак</b>													
	Молоко, печенье			150	3.2	3.8	5.2	65	1.35	0.3	5.6	2.2	9.1
<b>Обед</b>													
88	Суп клецки домашние			180	10.9	11.6	12.6	220.1	1.46	2.89	2.2	2.3	1.56
304	Плов с тушенкой			170	22.9	23.7	28.2	378.1	0.2	0.2	7		3
376	Компот из сухофруктов			180	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	84.3	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>560</b>	<b>37.91</b>	<b>35.71</b>	<b>89.77</b>	<b>779.26</b>	<b>1.763</b>	<b>3.096</b>	<b>10.08</b>	<b>37.3</b>	<b>6.06</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
205	Макароны с маслом			150	9.56	8.57	39.24	180.30	0.04	0.08	0.05	37.30	1.70
392	Чай с сахаром			180	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный			20	3.8	0.4	24.6	87.2	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>350</b>	<b>41.06</b>	<b>8.97</b>	<b>63.84</b>	<b>280.50</b>	<b>52.04</b>	<b>0.18</b>	<b>0.65</b>	<b>87.70</b>	<b>2.40</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>174.67</b>	<b>107.95</b>	<b>217.81</b>	<b>1490.96</b>	<b>99.45</b>	<b>4.48</b>	<b>19.03</b>	<b>535.90</b>	<b>19.36</b>

3 день

3-7

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак													
168	Каша манная			200	32.2	30	29.6	211.04	0.1	0.2	1.3	128.4	1
395	Кофейный напиток			200	52.6	25	4.8	65	44.1	0.6	1.3	120.3	0.1
3	Хлеб пшен. с сыром			30/12	7.7	4.47	24.6	169.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>92.5</b>	<b>59.47</b>	<b>59</b>	<b>445.94</b>	<b>44.3</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>408.7</b>	<b>1.8</b>
Второй завтрак													
	Молоко, печенье			200	3.2	3.8	5.2	65	1.35	0.3	5.6	2.2	9.1
Обед													
88	Суп клецки домашние			200	10.9	11.6	12.6	252.3	1.46	2.89	2.2	2.3	1.56
304	Плов с тушенкой			220	22.9	23.7	28.2	414.44	0.2	0.2	7		3
376	Компот из сухофруктов			200	0.31	0.01	24.37	110.3	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			40	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>37.91</b>	<b>35.71</b>	<b>89.77</b>	<b>894.54</b>	<b>1.763</b>	<b>3.096</b>	<b>10.08</b>	<b>37.3</b>	<b>6.06</b>
Уплотненный полдник													
205	Макароны с маслом			200	9.56	8.57	39.24	272.00	0.04	0.08	0.05	37.30	1.70
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>41.06</b>	<b>8.97</b>	<b>63.84</b>	<b>402.50</b>	<b>52.04</b>	<b>0.18</b>	<b>0.65</b>	<b>87.70</b>	<b>2.40</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>174.67</b>	<b>107.95</b>	<b>217.81</b>	<b>1807.98</b>	<b>99.45</b>	<b>4.48</b>	<b>19.03</b>	<b>535.90</b>	<b>19.36</b>

4 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
					6	7	8		9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>													
93	Каша «Дружба»			180	32.2	29.9	29.6	160.3		0.2	1.3	128.4	1.1
392	Чай с сахаром			180	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	3.9	8.7	24.7	192.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>				<b>63.8</b>	<b>38.6</b>	<b>54.3</b>	<b>365.6</b>	<b>52</b>	<b>0.3</b>	<b>1.3</b>	<b>179.8</b>	<b>1.8</b>
<b>Второй завтрак</b>													
	<b>ФРУКТ</b>			150	<b>1.4</b>	<b>0.6</b>	<b>19.5</b>	<b>93</b>	<b>0.1</b>	<b>40</b>	<b>1.6</b>	<b>29</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>													
66	Борщ со сметаной			180	3.1	0.7	18.2	115.7	0	0.1	0.1	0.1	0.1
277	Гуляш из печени			80	15.8	19.6	6.2	170.3	12	13.6	0.69	17.5	2.5
205	Макароны отварные			150	4.4	4.6	28.2	150	0.1	0	0.6	8.2	0.6
376	Компот из сухофруктов			180	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	80	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>620</b>	<b>27.41</b>	<b>25.31</b>	<b>101.57</b>	<b>612.76</b>	<b>12.203</b>	<b>13.706</b>	<b>2.27</b>	<b>60.8</b>	<b>4.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
168	Каша гречневая с овощами			200	32.8	30.1	32.9	200.47	0.1	0.2	1.3	129.7	1.2
383	Кисель			180	0	0	25.4	101.5	0	0	0	3.5	0
1	Хлеб пшеничный			20	3.8	0.4	24.6	80	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>380</b>	<b>36.6</b>	<b>30.5</b>	<b>82.9</b>	<b>381.97</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>1.9</b>	<b>143.4</b>	<b>1.8</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>129.21</b>	<b>95.01</b>	<b>258.27</b>	<b>1453.33</b>	<b>64.503</b>	<b>54.206</b>	<b>7.07</b>	<b>413</b>	<b>9.9</b>

4 день

3-7

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
					6	7	8		9	10	11	12	13



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
93	Каша «Дружба»			200	32.2	29.9	29.6	211.04		0.2	1.3	128.4	1.1
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный с маслом			30/7	3.9	8.7	24.7	192.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>				<b>63.8</b>	<b>38.6</b>	<b>54.3</b>	<b>416.34</b>	<b>52</b>	<b>0.3</b>	<b>1.3</b>	<b>179.8</b>	<b>1.8</b>
<b>Второй завтрак</b>													
	<b>ФРУКТ</b>			150	1.4	0.6	19.5	93	0.1	40	1.6	29	1.6
<b>Обед</b>													
66	Борщ со сметаной			200	3.1	0.7	18.2	220.3	0	0.1	0.1	0.1	0.1
277	Гуляш из печени			100	15.8	19.6	6.2	272.3	12	13.6	0.69	17.5	2.5
205	Макароны отварные			150	4.4	4.6	28.2	174.27	0.1	0	0.6	8.2	0.6
376	Компот из сухофруктов			200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			40	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>	<b>27.41</b>	<b>25.31</b>	<b>101.57</b>	<b>881.13</b>	<b>12.203</b>	<b>13.706</b>	<b>2.27</b>	<b>60.8</b>	<b>4.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
168	Каша гречневая с овощами			200	32.8	30.1	32.9	227.84	0.1	0.2	1.3	129.7	1.2
383	Кисель			200	0	0	25.4	101.5	0	0	0	3.5	0
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>36.6</b>	<b>30.5</b>	<b>82.9</b>	<b>446.84</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>1.9</b>	<b>143.4</b>	<b>1.8</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>129.21</b>	<b>95.01</b>	<b>258.27</b>	<b>1837.31</b>	<b>64.503</b>	<b>54.206</b>	<b>7.07</b>	<b>413</b>	<b>9.9</b>



5 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
93	Суп молочный с макаронами			180	6.6	8.2	26.3	150.6	0.1	0.2	2	184.6	0.5
395	Кофейный напиток			180	52.6	25	4.8	65	44.1	0.6	1.3	120.3	0.1
3	Хлеб пшен. с сыром			20/10	7.7	4.47	24.6	120.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>			<b>390</b>	<b>66.9</b>	<b>37.67</b>	<b>55.7</b>	<b>336.5</b>	<b>44.3</b>	<b>0.9</b>	<b>3.4</b>	<b>464.9</b>	<b>1.3</b>
<b>Второй завтрак</b>													
	<b>ФРУКТ</b>			<b>90</b>	<b>1.4</b>	<b>0.6</b>	<b>19.5</b>	<b>93</b>	<b>0.1</b>	<b>40</b>	<b>1.6</b>	<b>29</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>													
81	Суп гороховый			180	5.9	6.5	38.1	200.3	0.2	0.1	21.2	30.7	2
276	Жаркое по-домашнему			200	16.9	17.5	14.8	240.3	0.1	0.2	21.2	24.6	3.1
376	Компот из сухофруктов			180	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			50	3.8	0.4	24.6	80.3	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>610</b>	<b>26.91</b>	<b>24.41</b>	<b>101.87</b>	<b>617.66</b>	<b>0.403</b>	<b>0.306</b>	<b>43.28</b>	<b>90.3</b>	<b>6.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
45	Винегрет овощной			180	3.8	7.6	22.8	175.8	0.1	0.1	45	57.4	2
	Тефтели			50	8.8	15.3	1	177.3	0.2	0.1	0	20	1.2
392	Чай с сахаром			180	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный			20	3.8	0.4	24.6	80.3	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>44.1</b>	<b>23.3</b>	<b>48.4</b>	<b>446.4</b>	<b>52.3</b>	<b>0.3</b>	<b>45.6</b>	<b>127.8</b>	<b>3.9</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>139.31</b>	<b>85.98</b>	<b>225.47</b>	<b>1493.6</b>	<b>97.103</b>	<b>41.506</b>	<b>93.88</b>	<b>712</b>	<b>13.4</b>

5 день

3-7

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
93	Суп молочный с макаронами			200	6.6	8.2	26.3	205.64	0.1	0.2	2	184.6	0.5
395	Кофейный напиток			200	52.6	25	4.8	65	44.1	0.6	1.3	120.3	0.1
3	Хлеб пшен. с сыром			30/12	7.7	4.47	24.6	169.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>				<b>66.9</b>	<b>37.67</b>	<b>55.7</b>	<b>440.54</b>	<b>44.3</b>	<b>0.9</b>	<b>3.4</b>	<b>464.9</b>	<b>1.3</b>
Второй завтрак													
	<b>ФРУКТ</b>			100	<b>1.4</b>	<b>0.6</b>	<b>19.5</b>	<b>93</b>	<b>0.1</b>	<b>40</b>	<b>1.6</b>	<b>29</b>	<b>1.6</b>
Обед													
81	Суп гороховый			200	5.9	6.5	38.1	259.54	0.2	0.1	21.2	30.7	2
276	Жаркое по-домашнему			200	16.9	17.5	14.8	309.04	0.1	0.2	21.2	24.6	3.1
376	Компот из сухофруктов			200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный			40	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>640</b>	<b>26.91</b>	<b>24.41</b>	<b>101.87</b>	<b>782.84</b>	<b>0.403</b>	<b>0.306</b>	<b>43.28</b>	<b>90.3</b>	<b>6.6</b>
Уплотненный полдник													
45	Винегрет овощной			200	3.8	7.6	22.8	175.8	0.1	0.1	45	57.4	2
	Тефтели			70	8.8	15.3	1	177.3	0.2	0.1	0	20	1.2
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>500</b>	<b>44.1</b>	<b>23.3</b>	<b>48.4</b>	<b>483.6</b>	<b>52.3</b>	<b>0.3</b>	<b>45.6</b>	<b>127.8</b>	<b>3.9</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>139.31</b>	<b>85.98</b>	<b>225.47</b>	<b>1800</b>	<b>97.103</b>	<b>41.506</b>	<b>93.88</b>	<b>712</b>	<b>13.4</b>

6 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
					6	7	8		9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>													
7	Каша гречневая			150	32.8	30.1	32.9	230.37	0.1	0.2	1.3	129.7	1.2
392	Чай с сахаром			180	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
3	Хлеб пшеничный с сыром			20/10	7.7	4.4	24.6	120.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>			<b>360</b>	<b>68.2</b>	<b>34.5</b>	<b>57.5</b>	<b>364.27</b>	<b>52.1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.4</b>	<b>329.9</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>													
399	Сок			150	1.2	0.2	2.3	10.6	0.1	0	42	25	1.7
<b>Обед</b>													
87	Суп с рыбными консервами			180	9.6	4.2	19.4	173.1	0.1	0.2	21.2	50.6	1.5
356	Гарнир сложный			180	11.6	11.7	17.6	262.1	0	0.2	53.2	98.4	3.6
376	Компот из сухофруктов			180	27.9	0	2.9	96.76	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>570</b>	<b>52.9</b>	<b>16.3</b>	<b>64.5</b>	<b>649.46</b>	<b>52.1</b>	<b>0.6</b>	<b>75.2</b>	<b>166.2</b>	<b>5.9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
195	Пудинг рисовый с творогом			150	57.7	34.7	28.2	281.64	43.1	1.3	1.3	151.8	2.6
	Сгущенка			20	0.6	2	15.3	81.7	0	0	0	2.5	0.2
392	Чай с сахаром			180	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>350</b>	<b>86</b>	<b>36.7</b>	<b>43.5</b>	<b>376.34</b>	<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>1.3</b>	<b>194.7</b>	<b>2.9</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>208.3</b>	<b>87.7</b>	<b>167.8</b>	<b>1400.7</b>	<b>199.3</b>	<b>2.4</b>	<b>120</b>	<b>715.8</b>	<b>12.5</b>

6 день

3-7

№	Название	Брутто	Нетто	Масса	Химический состав	Энергети ческая	Витамины	Минеральные
---	----------	--------	-------	-------	-------------------	--------------------	----------	-------------

№ рецепта	блюды и продукты	Брутто (г)	Нетто (г)	порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ценность (ккал)	Витамины, мг			вещества, мг	
									В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
168	Каша гречневая			200	32.8	30.1	32.9	250.37	0.1	0.2	1.3	129.7	1.2
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
3	Хлеб пшеничный с сыром			30/12	7.7	4.4	24.6	180.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>			<b>442</b>	<b>68.2</b>	<b>34.5</b>	<b>57.5</b>	<b>444.27</b>	<b>52.1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.4</b>	<b>329.9</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>													
399	Сок			200	1.2	0.2	2.3	10.6	0.1	0	42	25	1.7
<b>Обед</b>													
87	Суп с рыбными консервами			200	9.6	4.2	19.4	254.3	0.1	0.2	21.2	50.6	1.5
356	Гарнир сложный			200	11.6	11.7	17.6	330.1	0	0.2	53.2	98.4	3.6
376	Компот из сухофруктов			200	27.9	0	2.9	110.3	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный			40	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>640</b>	<b>52.9</b>	<b>16.3</b>	<b>64.5</b>	<b>812.2</b>	<b>52.1</b>	<b>0.6</b>	<b>75.2</b>	<b>166.2</b>	<b>5.9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
195	Пудинг рисовый с творогом			200	57.7	34.7	28.2	330.64	43.1	1.3	1.3	151.8	2.6
	Сгущенка			20	0.6	2	15.3	81.7	0	0	0	2.5	0.2
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
	Соль за весь день			6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>420</b>	<b>86</b>	<b>36.7</b>	<b>43.5</b>	<b>425.34</b>	<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>1.3</b>	<b>194.7</b>	<b>2.9</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>208.3</b>	<b>87.7</b>	<b>167.8</b>	<b>1692.4</b>	<b>199.3</b>	<b>2.4</b>	<b>120</b>	<b>715.8</b>	<b>12.5</b>

7 день

1-3

№ рецепта	Название блюد и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
					6	7	8		9	10	11	12	13
						Завтрак							
168	Каша пшеничная			150	32.8	30.1	32.9	180.47	0.1	0.2	1.3	129.7	1.2
397	Какао с молоком			180	52.9	25.3	5	70.8	43.8	0.2	1.3	122.9	0.5
1	Хлеб пшеничн. с маслом			20/5	3.9	8.7	24.7	130.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>355</b>	<b>89.6</b>	<b>64.1</b>	<b>62.6</b>	<b>381.57</b>	<b>44</b>	<b>0.4</b>	<b>2.6</b>	<b>263.8</b>	<b>2.3</b>
Второй завтрак													
	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>3.2</b>	<b>3.8</b>	<b>5.2</b>	<b>65</b>	<b>1.35</b>	<b>0.3</b>	<b>5.6</b>	<b>2.2</b>	<b>9.1</b>
Обед													
74	Рассольник ленинградский			180	3.4	1.7	21.9	141.2	0.1	0.1	28	34.6	1.4
287	Тефтели мясные			50	16.9	17.7	9	229.37	0	0.1	2.6	17.1	2.7
45	Макароны отварные			120	5.9	8.11	31.29	150.3	0.06	0.02	0	7	0.8
350	Соус			20	0.8	2.09	3.15	28.3	0.01	0.03	0.15	26.3	0.07
376	Компот из сухофруктов			180	27.9	0	2.9	96.67	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный			30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>580</b>	<b>58.7</b>	<b>30</b>	<b>92.84</b>	<b>763.34</b>	<b>52.17</b>	<b>0.45</b>	<b>31.55</b>	<b>102.2</b>	<b>5.77</b>
Уплотненный полдник													
125	Овощное рагу			<b>180</b>	<b>36.2</b>	<b>9.4</b>	<b>8.1</b>	<b>110</b>	<b>0.06</b>	<b>0.2</b>	<b>0.36</b>	<b>54.2</b>	<b>13.6</b>
392	Чай с сахаром			<b>180</b>	<b>27.7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>51.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>40.2</b>	<b>0.1</b>
1	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3.8</b>	<b>0.4</b>	<b>24.6</b>	<b>117.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>10</b>	<b>0.6</b>
	Соль за весь день	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>380</b>	<b>67.7</b>	<b>9.8</b>	<b>32.7</b>	<b>240.5</b>	<b>52.06</b>	<b>0.3</b>	<b>0.96</b>	<b>104.6</b>	<b>14.3</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>219.2</b>	<b>107.7</b>	<b>193.34</b>	<b>1450.41</b>	<b>149.58</b>	<b>1.45</b>	<b>40.71</b>	<b>472.8</b>	<b>31.47</b>

7 день

3-7

№	Название блюд и	Брутто	Нетто	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
					Белки	Жиры	Углеводы			

рецепта	продуктов	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						Завтрак							
168	Каша пшеничная			200	32.8	30.1	32.9	240.57	0.1	0.2	1.3	129.7	1.2
397	Какао с молоком			200	52.9	25.3	5	70.8	43.8	0.2	1.3	122.9	0.5
1	Хлеб пшеничн. с маслом			30/12	3.9	8.7	24.7	192.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>442</b>	<b>89.6</b>	<b>64.1</b>	<b>62.6</b>	<b>503.67</b>	<b>44</b>	<b>0.4</b>	<b>2.6</b>	<b>263.8</b>	<b>2.3</b>
	Второй завтрак												
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3.2</b>	<b>3.8</b>	<b>5.2</b>	<b>65</b>	<b>1.35</b>	<b>0.3</b>	<b>5.6</b>	<b>2.2</b>	<b>9.1</b>
	Обед												
74	Рассольник ленинградский			200	3.4	1.7	21.9	180.4	0.1	0.1	28	34.6	1.4
287	Тефтели мясные			70	16.9	17.7	9	262.34	0	0.1	2.6	17.1	2.7
45	Макароны отварные			150	5.9	8.11	31.29	229.76	0.06	0.02	0	7	0.8
350	Соус			30	0.8	2.09	3.15	50.8	0.01	0.03	0.15	26.3	0.07
376	Компот из сухофруктов			200	27.9	0	2.9	110.3	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>	<b>58.7</b>	<b>30</b>	<b>92.84</b>	<b>951.1</b>	<b>52.17</b>	<b>0.45</b>	<b>31.55</b>	<b>102.2</b>	<b>5.77</b>
	Уплотненный полдник												
125	Овощное рагу			<b>200</b>	<b>36.2</b>	<b>9.4</b>	<b>8.1</b>	<b>150</b>	<b>0.06</b>	<b>0.2</b>	<b>0.36</b>	<b>54.2</b>	<b>13.6</b>
392	Чай с сахаром			<b>200</b>	<b>27.7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>51.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>40.2</b>	<b>0.1</b>
1	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>3.8</b>	<b>0.4</b>	<b>24.6</b>	<b>117.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>10</b>	<b>0.6</b>
	Соль за весь день	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>67.7</b>	<b>9.8</b>	<b>32.7</b>	<b>280.5</b>	<b>52.06</b>	<b>0.3</b>	<b>0.96</b>	<b>104.6</b>	<b>14.3</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>219.2</b>	<b>107.7</b>	<b>193.34</b>	<b>1800.27</b>	<b>149.58</b>	<b>1.45</b>	<b>40.71</b>	<b>472.8</b>	<b>31.47</b>





8 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
93	Каша рисовая			150	30.6	29.5	19.7	150.39	0	0.2	1.3	124.6	0.6
395	Кофейный напиток			180	56.9	25	4.8	67	52.1	0.6	1.3	121.8	0.1
3	Хлеб пшеничный с сыром			20/10	7.7	4.4	24.6	169.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>			<b>360</b>	<b>95.2</b>	<b>58.9</b>	<b>49.1</b>	<b>387.29</b>	<b>52.2</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>406.4</b>	<b>1.4</b>
<b>Второй завтрак</b>													
399	Сок	150	150	150	1.2	0.2	2.3	10.6	0.1	0	42	25	1.7
	<b>ИТОГО</b>				<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>10.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>1.7</b>
<b>Обед</b>													
67	Щи из свежей капусты			180	6.6	4.7	18.4	200.31	0.1	0.1	31.4	40.4	1.9
245	Рыба припущенная			50	17.4	13.5	133	156	0.1	0.1	5.2	80	1.1
321	Картофельное пюре			120	6.5	43.2	256.04	0.3	0.3	91	0.1	0.25	1.1
376	Компот из сухофруктов			200	27.9	0.3	2.9	96.67	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный	30	30	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>580</b>	<b>62.2</b>	<b>62.1</b>	<b>434.94</b>	<b>570.78</b>	<b>52.5</b>	<b>91.4</b>	<b>37.5</b>	<b>137.85</b>	<b>4.9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
	Запеканка из макарон			180	11.3	17.7	62.8	428	130	2	0.23	0.27	0.56
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
	Соль за весь день	6	6	6	0	0	0	0	0	0.2	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>380</b>	<b>39</b>	<b>17.7</b>	<b>62.8</b>	<b>441</b>	<b>181.9</b>	<b>2.3</b>	<b>0.23</b>	<b>40.67</b>	<b>0.66</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>197.6</b>	<b>138.9</b>	<b>549.14</b>	<b>1409.67</b>	<b>286.7</b>	<b>94.6</b>	<b>82.43</b>	<b>609.92</b>	<b>8.66</b>

8 день

3-7

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
93	Каша рисовая			200	30.6	29.5	19.7	250.3	0	0.2	1.3	124.6	0.6
395	Кофейный напиток			200	56.9	25	4.8	67	52.1	0.6	1.3	121.8	0.1
3	Хлеб пшеничный с сыром			30/12	7.7	4.4	24.6	169.9	0.1	0.1	0.1	160	0.7
	<b>ИТОГО</b>			<b>442</b>	<b>95.2</b>	<b>58.9</b>	<b>49.1</b>	<b>487.2</b>	<b>52.2</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>406.4</b>	<b>1.4</b>
Второй завтрак													
399	Сок	200	200	200	1.2	0.2	2.3	10.6	0.1	0	42	25	1.7
	<b>ИТОГО</b>				<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>10.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>1.7</b>
Обед													
67	Щи из свежей капусты			200	6.6	4.7	18.4	260.3	0.1	0.1	31.4	40.4	1.9
245	Рыба припущенная			70	17.4	13.5	133	196	0.1	0.1	5.2	80	1.1
321	Картофельное пюре			150	6.5	43.2	256.04	0.3	0.3	91	0.1	0.25	1.1
376	Компот из сухофруктов			200	27.9	0.3	2.9	110.1	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>62.2</b>	<b>62.1</b>	<b>434.94</b>	<b>684.2</b>	<b>52.5</b>	<b>91.4</b>	<b>37.5</b>	<b>137.85</b>	<b>4.9</b>
Уплотненный полдник													
	Запеканка из макарон			200	11.3	17.7	62.8	428	130	2	0.23	0.27	0.56
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
	Соль за весь день	6	6	6	0	0	0	0	0	0.2	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>400</b>	<b>39</b>	<b>17.7</b>	<b>62.8</b>	<b>441</b>	<b>181.9</b>	<b>2.3</b>	<b>0.23</b>	<b>40.67</b>	<b>0.66</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>197.6</b>	<b>138.9</b>	<b>549.14</b>	<b>1623</b>	<b>286.7</b>	<b>94.6</b>	<b>82.43</b>	<b>609.92</b>	<b>8.66</b>

9 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
					6	7	8		10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						Завтрак							
168	Каша овсяная			150	7.6	8.6	28.7	159.2	0.1	0.2	1.3	128.4	1
397	Какао с молоком			180	52.9	25.3	5	70.8	43.8	0.2	1.3	122.9	0.5
1	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	3.9	8.7	24.7	117.5	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>355</b>	<b>64.4</b>	<b>42.6</b>	<b>58.4</b>	<b>347.5</b>	<b>44</b>	<b>0.4</b>	<b>2.6</b>	<b>262.5</b>	<b>2.1</b>
	Второй завтрак												
	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>60</b>	<b>1.2</b>	<b>0.3</b>	<b>5.6</b>	<b>2.2</b>	<b>9.1</b>
						Обед							
87	Суп картофельный			180	8.6	8.4	14.33	145.69	1	0.145	9.11	45.3	1.26
72	Котлета мясная	60	60	60	11.1	10.42	4.28	123.5	0.05	0.09	0.67	10	1.6
195	Рис припущенный			120	5.1	4.1	0.4	137	0.03	0.04	0.06	5	0.8
350	Соус молочный	20	20	20	0.8	2.09	3.15	28.3	0.01	0.03	0.15	26.3	0.07
376	Компот из сухофруктов			200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный	30	30	30	3.21	0.58	21	117.5	0.05	0.039		9.1	1
	<b>ИТОГО</b>			<b>610</b>	<b>32.22</b>	<b>32.21</b>	<b>89.08</b>	<b>737.95</b>	<b>1.233</b>	<b>0.32</b>	<b>10.12</b>	<b>105.6</b>	<b>6.16</b>
	Уплотненный полдник												
205	Макароны с овощами			180	9.56	8.57	39.24	172.00	0.04	0.08	0.05	37.30	1.70
383	Кисель	30	30	180	0	0	25.4	81.5	0	0	0	3.5	0
1	Хлеб пшеничный	20	20	20	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>380</b>	<b>13.36</b>	<b>8.97</b>	<b>89.24</b>	<b>371.00</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.65</b>	<b>51.00</b>	<b>2.30</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>112.98</b>	<b>86.98</b>	<b>241.42</b>	<b>1516.45</b>	<b>46.57</b>	<b>1.10</b>	<b>18.97</b>	<b>421.30</b>	<b>19.66</b>

9 день

3-7

№	Название	Брутто	Нетто	Масса	Химический состав	Энергетическая	Витамины	Минеральные
---	----------	--------	-------	-------	-------------------	----------------	----------	-------------

№ рецепта	блюды и продукты	Брутто (г)	Нетто (г)	порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ценность (ккал)	Витамины, мг			вещества, мг	
									В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						Завтрак							
168	Каша овсяная			200	7.6	8.6	28.7	211.14	0.1	0.2	1.3	128.4	1
397	Какао с молоком			200	52.9	25.3	5	70.8	43.8	0.2	1.3	122.9	0.5
1	Хлеб пшеничный с маслом			30/7	3.9	8.7	24.7	192.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>437</b>	<b>64.4</b>	<b>42.6</b>	<b>58.4</b>	<b>474.24</b>	<b>44</b>	<b>0.4</b>	<b>2.6</b>	<b>262.5</b>	<b>2.1</b>
Второй завтрак													
	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>60</b>	<b>1.2</b>	<b>0.3</b>	<b>5.6</b>	<b>2.2</b>	<b>9.1</b>
						Обед							
87	Суп картофельный			200	8.6	8.4	14.33	167	1	0.145	9.11	45.3	1.26
72	Котлета мясная	70	70	70	11.1	10.42	4.28	155.4	0.05	0.09	0.67	10	1.6
195	Рис припущенный			150	5.1	4.1	0.4	137	0.03	0.04	0.06	5	0.8
350	Соус молочный			30	0.8	2.09	3.15	28.3	0.01	0.03	0.15	26.3	0.07
376	Компот из сухофруктов			200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.21	0.58	21	103.5	0.05	0.039		9.1	1
	<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>	<b>32.22</b>	<b>32.21</b>	<b>89.08</b>	<b>851.96</b>	<b>1.233</b>	<b>0.32</b>	<b>10.12</b>	<b>105.6</b>	<b>6.16</b>
Уплотненный полдник													
205	Макароны с овощами			200	9.56	8.57	39.24	252.00	0.04	0.08	0.05	37.30	1.70
383	Кисель	30	30	200	0	0	25.4	101.5	0	0	0	3.5	0
1	Хлеб пшеничный	30	30	30	3.8	0.4	24.6	103.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>430</b>	<b>13.36</b>	<b>8.97</b>	<b>89.24</b>	<b>457.00</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.65</b>	<b>51.00</b>	<b>2.30</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>112.98</b>	<b>86.98</b>	<b>241.42</b>	<b>1843.20</b>	<b>46.57</b>	<b>1.10</b>	<b>18.97</b>	<b>421.30</b>	<b>19.66</b>

10 день

1-3

№ рецепта	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
					(г)	(г)	(г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
93	Суп молочный с макаронами			150	6.6	8.2	26.3	205.64	0.1	0.2	2	184.6	0.5
392	Чай с сахаром			180	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничн. с маслом			20/5	3.9	8.7	24.7	192.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>355</b>	<b>38.2</b>	<b>16.9</b>	<b>51</b>	<b>410.94</b>	<b>52.1</b>	<b>0.3</b>	<b>2</b>	<b>236</b>	<b>1.2</b>
<b>Второй завтрак</b>													
399	<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>10.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>1.7</b>
<b>Обед</b>													
57	Борщ со сметаной			180	8.6	7.9	18.6	204.9	0.1	0.1	32.1	39.01	1.9
299	Каша перловая рассыпчатая			180	13.4	15.36	1.8	225.64	0.1	5.2	5.2	15.7	2.1
376	Компот из сухофруктов			180	27.9	0.1	2.9	25.8	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный	30	30	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>570</b>	<b>53.7</b>	<b>23.76</b>	<b>47.9</b>	<b>573.84</b>	<b>52.2</b>	<b>5.5</b>	<b>38.1</b>	<b>71.91</b>	<b>4.8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
9	Салат "Зимний" с солеными огурцами			120	0.819	3.126	5.142	109.3	0.04	0.03	7.2	12.78	0.438
	Тефтели	60	60	60	8.8	15.3	1	177.3	0.2	0.1	0	20	1.2
392	Чай с сахаром			180	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный	20	20	20	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>380</b>	<b>41.119</b>	<b>18.826</b>	<b>30.742</b>	<b>417.1</b>	<b>52.24</b>	<b>0.23</b>	<b>7.8</b>	<b>83.18</b>	<b>2.338</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>84.319</b>	<b>36.326</b>	<b>108.64</b>	<b>1401.88</b>	<b>104.54</b>	<b>0.53</b>	<b>52.4</b>	<b>354.18</b>	<b>5.838</b>

10 день

3-7

№	Название	Брутто	Нетто	Масса	Химический состав	Энергетическая	Витамины	Минеральные
---	----------	--------	-------	-------	-------------------	----------------	----------	-------------

№ рецепта	блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ценность (ккал)	Витамины, мг			вещества, мг	
									В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
93	Суп молочный с макаронами			200	6.6	8.2	26.3	205.64	0.1	0.2	2	184.6	0.5
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничн. с маслом			30/7	3.9	8.7	24.7	192.3	0.1	0	0	11.2	0.6
	<b>ИТОГО</b>				<b>38.2</b>	<b>16.9</b>	<b>51</b>	<b>410.94</b>	<b>52.1</b>	<b>0.3</b>	<b>2</b>	<b>236</b>	<b>1.2</b>
<b>Второй завтрак</b>													
399	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>10.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>1.7</b>
<b>Обед</b>													
57	Борщ со сметаной			200	8.6	7.9	18.6	303.3	0.1	0.1	32.1	39.01	1.9
299	Каша перловая рассыпчатая			200	13.4	15.36	1.8	225.64	0.1	5.2	5.2	15.7	2.1
376	Компот из сухофруктов			200	27.9	0.1	2.9	25.8	51.9	0.2	0.2	7.2	0.2
1	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	<b>ИТОГО</b>			<b>640</b>	<b>53.7</b>	<b>23.76</b>	<b>47.9</b>	<b>672.24</b>	<b>52.2</b>	<b>5.5</b>	<b>38.1</b>	<b>71.91</b>	<b>4.8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
9	Салат "Зимний" с солеными огурцами			150	0.819	3.126	5.142	150.3	0.04	0.03	7.2	12.78	0.438
	Тефтели	70	70	70	8.8	15.3	1	177.3	0.2	0.1	0	20	1.2
392	Чай с сахаром			200	27.7	0	0	13	51.9	0.1	0	40.2	0.1
1	Хлеб пшеничный	30	30	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.6	10	0.6
	Соль за весь день	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>450</b>	<b>41.119</b>	<b>18.826</b>	<b>30.742</b>	<b>458.1</b>	<b>52.24</b>	<b>0.23</b>	<b>7.8</b>	<b>83.18</b>	<b>2.338</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>				<b>84.319</b>	<b>36.326</b>	<b>108.64</b>	<b>1541.28</b>	<b>104.54</b>	<b>0.53</b>	<b>52.4</b>	<b>354.18</b>	<b>5.838</b>