

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
306	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
210	Омлет натуральный запеченый	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	50,00	8,40	106,90	1,2
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
341	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10
пр пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>12,70</b>	<b>13,00</b>	<b>37,20</b>	<b>300,50</b>	<b>0,76</b>	<b>107,20</b>	<b>1,20</b>	<b>231,50</b>	<b>156,40</b>	<b>525,80</b>	<b>6,85</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	91,60	61,60	238,70	2,4
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,95
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>21,98</b>	<b>25,80</b>	<b>63,70</b>	<b>560,00</b>	<b>0,49</b>	<b>86,20</b>	<b>3,00</b>	<b>367,30</b>	<b>271,40</b>	<b>695,50</b>	<b>15,95</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
пр пр-во	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
пр пр-во	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>43,78</b>	<b>47,76</b>	<b>132,66</b>	<b>1104,50</b>	<b>1,35</b>	<b>194,80</b>	<b>4,24</b>	<b>844,80</b>	<b>455,80</b>	<b>1425,54</b>	<b>1,06</b>

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	129,80	90,30	201,90	2,7
6.4.1скурс	Цукаты ( апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>13,14</b>	<b>9,32</b>	<b>42,00</b>	<b>410,30</b>	<b>0,31</b>	<b>70,90</b>	<b>0,05</b>	<b>243,00</b>	<b>122,40</b>	<b>307,90</b>	<b>4,37</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,80	7,40	5,50	94,00	0,10	60,50	0,00	188,80	111,10	206,50	9,90
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	81,20	68,40	130,00	1,3
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	12,20	18,30	122,00	0,4
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>19,32</b>	<b>17,46</b>	<b>63,64</b>	<b>492,75</b>	<b>0,65</b>	<b>98,50</b>	<b>0,26</b>	<b>395,00</b>	<b>248,10</b>	<b>571,45</b>	<b>13,50</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
51бшк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скурс	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,40</b>	<b>8,44</b>	<b>35,24</b>	<b>254,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>243,60</b>	<b>31,60</b>	<b>196,40</b>	<b>0,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			<b>41,86</b>	<b>35,22</b>	<b>140,88</b>	<b>1157,05</b>	<b>1,07</b>	<b>170,80</b>	<b>0,35</b>	<b>881,60</b>	<b>402,10</b>	<b>1075,75</b>	<b>0,88</b>

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	204,10	17,70	584,30	1,1	
112шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
6.8.1скур	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>13,68</b>	<b>10,04</b>	<b>64,36</b>	<b>406,50</b>	<b>0,29</b>	<b>26,10</b>	<b>0,02</b>	<b>1219,10</b>	<b>913,90</b>	<b>2267,80</b>	<b>167,73</b>	
<b>ОБЕД</b>														
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	131,10	79,80	240,12	3,42	
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	40,50	38,20	91,10	2,1	
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	61,70	37,00	72,50	2,4	
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы ( минтай) паровое	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	72,70	54,90	266,10	1,2	
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	19,20	4,90	3,10	0,70	
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,95	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>27,86</b>	<b>22,35</b>	<b>72,80</b>	<b>616,00</b>	<b>0,96</b>	<b>167,10</b>	<b>4,32</b>	<b>342,70</b>	<b>238,30</b>	<b>751,92</b>	<b>11,77</b>	
<b>ПОЛДНИК 15%</b>														
51бшк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20	
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>7,80</b>	<b>11,80</b>	<b>36,40</b>	<b>282,40</b>	<b>0,11</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>244,80</b>	<b>34,60</b>	<b>199,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			<b>49,34</b>	<b>44,19</b>	<b>173,56</b>	<b>1304,90</b>	<b>1,37</b>	<b>204,60</b>	<b>4,38</b>	<b>1806,60</b>	<b>1186,80</b>	<b>3218,92</b>	<b>1,08</b>	

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60	
4.3 МР	Омлет натуральный с маслом	17	8,36	14,90	1,58	173,79	0,05	0,16	194,74	61,85	135,47	9,68	1,58	
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90	
112шк	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>13,18</b>	<b>15,66</b>	<b>31,62</b>	<b>333,94</b>	<b>0,16</b>	<b>56,21</b>	<b>194,94</b>	<b>122,05</b>	<b>169,97</b>	<b>81,38</b>	<b>3,68</b>	
<b>ОБЕД</b>														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30	
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	69,40	36,40	74,60	1	
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	52,70	14,00	63,60	0,6	
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	34,00	135,00	293,00	0,5	
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3	
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>25,94</b>	<b>20,12</b>	<b>79,68</b>	<b>610,75</b>	<b>0,37</b>	<b>86,40</b>	<b>0,01</b>	<b>191,30</b>	<b>200,10</b>	<b>478,45</b>	<b>3,20</b>	
<b>ПОЛДНИК 15%</b>														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20	
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>48,22</b>	<b>44,74</b>	<b>143,06</b>	<b>1188,69</b>	<b>0,63</b>	<b>144,01</b>	<b>194,99</b>	<b>559,35</b>	<b>398,07</b>	<b>764,07</b>	<b>1,06</b>	

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	129,80	90,30	201,90	2,7	
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90	
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
112шк	Плоды свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	23,00	10,00	18,00	0,50	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>12,94</b>	<b>9,32</b>	<b>32,88</b>	<b>371,00</b>	<b>0,31</b>	<b>49,90</b>	<b>0,05</b>	<b>228,60</b>	<b>118,10</b>	<b>300,60</b>	<b>4,54</b>	
<b>ОБЕД</b>														
8.10а МР	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	242,90	98,50	179,50	3,30	
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5	
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	67,30	39,10	74,40	2,6	
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	22,40	23,90	158,90	1,4	
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	9,60	5,40	6,60	1,4	
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,95	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>23,68</b>	<b>27,50</b>	<b>65,30</b>	<b>585,00</b>	<b>1,32</b>	<b>242,20</b>	<b>4,33</b>	<b>398,00</b>	<b>208,30</b>	<b>535,20</b>	<b>11,15</b>	
<b>ПОЛДНИК 15%</b>														
51бшк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20	
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродитет	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,40</b>	<b>8,44</b>	<b>35,24</b>	<b>254,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>243,60</b>	<b>31,60</b>	<b>196,40</b>	<b>0,44</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>			<b>46,02</b>	<b>45,26</b>	<b>133,42</b>	<b>1210,00</b>	<b>1,75</b>	<b>293,50</b>	<b>4,42</b>	<b>870,20</b>	<b>358,00</b>	<b>1032,20</b>	<b>0,88</b>	

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
6.9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	6,80	12,40	107,30	0,60
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиев	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
6.8.1скур	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>11,30</b>	<b>13,10</b>	<b>66,30</b>	<b>431,15</b>	<b>0,30</b>	<b>20,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1006,60</b>	<b>902,50</b>	<b>1790,75</b>	<b>165,22</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
7.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	12,20	18,30	122,00	0,4
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,95
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>21,20</b>	<b>17,50</b>	<b>75,10</b>	<b>557,00</b>	<b>0,73</b>	<b>125,20</b>	<b>0,53</b>	<b>420,50</b>	<b>280,40</b>	<b>717,00</b>	<b>14,95</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
51бшк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	30	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>6,80</b>	<b>11,00</b>	<b>28,00</b>	<b>240,00</b>	<b>0,12</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>245,40</b>	<b>36,00</b>	<b>201,80</b>	<b>0,78</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>			<b>39,30</b>	<b>41,60</b>	<b>169,40</b>	<b>1228,15</b>	<b>1,15</b>	<b>157,30</b>	<b>0,57</b>	<b>1672,50</b>	<b>1218,90</b>	<b>2709,55</b>	<b>180,95</b>

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
7.5.8.1скурс	Филе птицы отварное	25	6,07	7,41	1,00	95,00	0,03	1,18	0,68	79,85	65,00	7,85	0,68
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	50,00	8,40	106,90	1,2
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>18,27</b>	<b>17,01</b>	<b>40,60</b>	<b>381,50</b>	<b>0,17</b>	<b>10,08</b>	<b>1,89</b>	<b>226,65</b>	<b>104,60</b>	<b>217,95</b>	<b>5,63</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	40,50	38,20	91,10	2,1
7.21 МР	Щуре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	41,30	23,70	67,80	1,8
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	90	13,80	13,80	7,80	211,00	0,10	0,50	0,02	16,00	29,00	172,60	1,7
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	18,90	14,60	29,70	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>26,11</b>	<b>25,42</b>	<b>64,79</b>	<b>603,30</b>	<b>0,59</b>	<b>122,55</b>	<b>0,84</b>	<b>137,35</b>	<b>133,95</b>	<b>432,25</b>	<b>8,07</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скурс	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 7-ИЙ ДЕНЬ</b>			<b>53,48</b>	<b>51,39</b>	<b>137,15</b>	<b>1228,80</b>	<b>0,86</b>	<b>134,03</b>	<b>2,77</b>	<b>610,00</b>	<b>266,55</b>	<b>854,44</b>	<b>14,23</b>

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,60	0,00	0,95	0,01
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>9,95</b>	<b>10,99</b>	<b>51,68</b>	<b>342,15</b>	<b>0,23</b>	<b>42,70</b>	<b>0,06</b>	<b>238,40</b>	<b>53,00</b>	<b>247,90</b>	<b>1,91</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	69,40	36,40	74,60	1
7.7а МР	Капуста белокочанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,10	72,60	0,01	81,80	28,80	57,40	1,1
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90	15,20	12,30	6,30	196,00	0,10	0,50	0,00	15,20	29,50	182,40	1,7
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,95
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	19,20	4,90	3,10	0,70
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>25,02</b>	<b>26,76</b>	<b>54,44</b>	<b>581,00</b>	<b>0,41</b>	<b>176,90</b>	<b>0,31</b>	<b>213,30</b>	<b>131,50</b>	<b>414,50</b>	<b>6,75</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
51бшк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,40</b>	<b>8,44</b>	<b>35,24</b>	<b>254,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>243,60</b>	<b>31,60</b>	<b>196,40</b>	<b>0,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ</b>			<b>44,37</b>	<b>46,19</b>	<b>141,36</b>	<b>1177,15</b>	<b>0,75</b>	<b>221,00</b>	<b>0,41</b>	<b>695,30</b>	<b>216,10</b>	<b>858,80</b>	<b>9,10</b>

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	128,30	29,00	213,00	0,03
10.10.12скур	Варенье абрикос с фруктозой	20	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
3.11.5скур	Печенье "Мария"	30	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>18,12</b>	<b>6,16</b>	<b>59,44</b>	<b>367,95</b>	<b>1,68</b>	<b>3,98</b>	<b>26,20</b>	<b>152,30</b>	<b>48,90</b>	<b>274,75</b>	<b>1,97</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,30	79,50	0,00	201,30	128,10	241,10	5,30
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	81,20	68,40	130,00	1,3
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	8,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	23,20	24,10	160,20	0,9
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
112шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>20,88</b>	<b>13,84</b>	<b>79,96</b>	<b>556,25</b>	<b>0,91</b>	<b>182,60</b>	<b>0,08</b>	<b>447,60</b>	<b>274,70</b>	<b>643,05</b>	<b>9,91</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>7,80</b>	<b>11,80</b>	<b>36,40</b>	<b>282,40</b>	<b>0,11</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>244,80</b>	<b>34,60</b>	<b>199,20</b>	<b>0,54</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-ИЙ ДЕНЬ</b>			<b>46,80</b>	<b>31,80</b>	<b>175,80</b>	<b>1206,60</b>	<b>2,71</b>	<b>197,98</b>	<b>26,32</b>	<b>844,70</b>	<b>358,20</b>	<b>1117,00</b>	<b>12,41</b>

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
4.3 МР	запеканка из творога с морковью	4	11,03	9,83	31,71	285,75	0,07	1,18	41,44	114,92	151,31	23,78	1,11
1	бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	30,00	6,30	16,88	3,15	0,26
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	22,80	14,40	19,20	2,76
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>			<b>17,92</b>	<b>17,73</b>	<b>78,32</b>	<b>564,15</b>	<b>0,16</b>	<b>10,78</b>	<b>71,45</b>	<b>219,82</b>	<b>200,39</b>	<b>126,83</b>	<b>5,47</b>
<b>ОБЕД</b>													
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	61,70	37,00	72,50	2,4
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90	10,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	34,00	135,00	293,00	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,95
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	9,60	5,40	6,60	1,4
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>19,28</b>	<b>21,60</b>	<b>64,80</b>	<b>534,40</b>	<b>0,49</b>	<b>47,75</b>	<b>6,41</b>	<b>169,50</b>	<b>230,80</b>	<b>503,65</b>	<b>7,35</b>
<b>ПОЛДНИК 15%</b>													
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиев	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>			<b>9,10</b>	<b>8,96</b>	<b>31,76</b>	<b>244,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>246,00</b>	<b>28,00</b>	<b>204,24</b>	<b>0,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			<b>46,30</b>	<b>48,29</b>	<b>174,88</b>	<b>1342,55</b>	<b>0,75</b>	<b>59,93</b>	<b>77,90</b>	<b>635,32</b>	<b>459,19</b>	<b>834,72</b>	<b>13,35</b>



