«СОГЛАСОВАНО»

«28 " pesperie 2017 1 1808 05

Руководитель Управоения Федеральной службы по надвору в сфере виниты прав потребителей и благополучия человека по Московской области

Главимії государственный сапитарный Прав том пострвекой области

М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 11-18 лет

в общеобразовательных организациях в Московской области

3 вариант

МЕНЮ

№ рецептуры		Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-		Мин	еральные	элементы ((мг)		Вита	мины
Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Г			ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A 105	Е,мг	В1,мг (
D.A. 20131	Завтрак						Ca	ivig	Γ	ге	А,мг	Е,МІ	DI,MI' C
	Омлет натуральный с колбасными												
212	изделиями	200,00	17,86	26,55	4,88	330,68	90,9	14,88	548,18	2,97	157,45	1,57	0,12
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0
	Итого за прием		20,15	31,04	29,40	478,45	98,12	24,78	574,28	3,37	187,95	2,01	0,17
	Обед												
21	Салат из соленых огурцов	100,00	1,05	5,13	1,74	65,33	23,73	13,32	12,98	0,74	0	0,03	0
99	Суп из овощей на м/б со сметаной	250/8	2,81	4,99	15,03	128,24	19,9	18,77	99,32	1,15	11,8	0,31	0,05
265	Плов с мясом	280,00	25,80	24,69	56,25	554,49	20,52	16,39	82,19	4,62	7,25	0	0,04
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05
	Итого за прием		33,19	35,83	118,96	955,81	89,73	82,82	302,75	7,8	19,05	1,46	0,23
	Полдник												
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04
387	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05
	Итого за прием		3,30	7,34	57,55	313,31	254,6	46,56	228,78	3,76	12	1	0,18
	Итого за день		56,64	74,21	205,91	1747,57	442,4	154,16	1105,8	14,93	219	4,47	0,58

2 день

<u>№</u> рецептуры		Выход,	Белки, г	Жиры, г	- Углево-		Мин	еральные	элементы ((мг)		Вита	амины	
Сб.рец. Тутельян	Наименование блюда	Г			ды, г	ЭЦ, ккал		 	 	_				
В.А. 2015г				<u> </u>			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	C
	Завтрак													ļ
175	Каша молочная "Дружба"	200	4,84	5,23	23,26	160,34	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	ļ
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	ŀ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	ŀ
379	Кофейный напиток	200	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	ļ
	Итого за прием		10,83	13,60	54,72	386,52	247,9	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	
	Обед													
73	Икра кабачковая	100,00	1,92	8,99	7,78	120,19	15,39	8,52	14,88	0,7	0	1,2	0,02	

	Итого за день		62,96	43,68	273,84	1756,59	530,3	271,69	787,1	15,04	222,08	8,9	0,87	;
	Итого за прием		7,01	6,80	61,73	337,40	26,79	14,6	23,65	4,11	13,2	0,41	0,06	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
415	Плюшка"Московская"	75,00	6,41	6,20	38,00	233,66	2,53	1,1	7,15	0,78	13,2	0,11	0,01	
	полдник													
	Итого за прием		45,12	23,28	157,39	1032,67	255,6	204,97	521,6	9,885	96,31	7,7	0,64	(
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	
128	Картофельное пюре	180,00	4,73	3,71	36,14	204,99	52,32	41,35	118,58	1,95	47,3	0,24	0,18	
234	Котлета рыбная запеченая № 234	100,00	23,36	6,33	12,14	203,41	46,3	29,65	128,75	1,52	35,9	1,22	0,11	
119	гренками	250,00	8,55	3,07	31,64	193,82	28,7	34,47	72,38	2,66	13,11	0,51	0,15	
	Суп картофельный с бобовыми и													

No	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины

рецептуры		Γ	Γ	Γ	ды, г									
Сб.рец.														
Тутельян В.А. 2015г							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	c
D.71. 20131	Завтрак						Ca	IVIG	1	10	7 1, WH	L,WII	D1,M1	
182	Каша "Геркулес" молочная	200	5,28	5,93	21,08	159,53	211,71	38,8	186,09	0,77	48,86	0,22	0,11	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием	•	7,57	10,42	45,60	307,30	218,9	48,7	212,19	1,17	79,36	0,66	0,16	
	Обед		,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	
59	Салат из моркови с яблоками	100,00	1,36	0,24	11,01	53,81	40,6	24,22	14,88	1,45	0	1,2	0,02	
96	Рассольник на к/б со сметаной	250/8	2,68	3,41	17,48	122,66	20,9	24,34	54,24	1,16	29,99	0,21	0,07	j
294	Шницель рубленый куриный	100	30,94	33,31	14,41	484,65	42,4	19,26	114,45	2,93	11,03	2,15	0,09	
331	Соус сметанный с томатом	50,00	1,06	2,61	4,19	55,62				0,2		0,24		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	6,08	5,42	31,43	198,81	63	157,2	185,19	4,66	0	0,92	0,15	
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		45,74	46,10	115,40	1088,77	198,1	260,98	493,52	12,2	41,02	6,14	0,52	1
	Полдник													
410	Ватрушка с творогом	75,00	7,83	3,73	30,04	185,98	25,4	10,8	32,59	0,34	15,03	0,04	0,05	
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
	Итого за прием		8,43	4,33	67,93	346,35	49,88	24,3	49,09	3,655	15,03	0,34	0,1	1
	Итого за день		61,74	60,85	228,93	1742,42	466,9	333,98	754,8	17,02	135,41	7,14	0,78	4

4 день

No.		T	Гангия)I/										
<u>№</u> рецептуры		D	Белки, г	Жиры, г	37		Мин	еральные	элементы	(мг)		Вита	мины	
Сб.рец. Тутельян	Наименование блюда	Выход,			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал		-						
В.А. 2015г							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	(
	Завтрак													
183	Каша гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
382	Какао с молоком	200	4,38	4,67	16,69	127,66	128,57	52,84	146,91	0,46	6,6	0,03	0,04	
	Итого за прием		11,75	14,45	53,10	391,68	347,2	101,54	359,1	2,61	85,96	0,69	0,2	
50	Обед Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,00	1,57	5,10	9,15	88,68	20,8	12,11	40,63	1,44	0	0,1	0,01	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б Голубцы ленивые с отварной	250,00	3,35	2,31	23,25	133,94	13,7	20,92	44,59	1,11	8,5	0,25	0,07	
298	курицей	280,00	64,25	62,99	13,63	385,51	42,4	19,26	188,52	8,62	0	2,71	0,06	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	

	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		75,73	71,58	115,72	918,39	189,8	143,27	460,75	14,23	8,5	7,59	0,32	3
	Полдник													
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1	(
	Итого за день		94,06	90,16	222,99	1592,21	586,7	269,11	868,94	20,99	109,49	8,62	0,62	(

№ рецептуры		Вимол	Белки, г	Жиры, г	Vенеро		Мин	еральные	элементы	(мг)		Вита	мины	
Сб.рец.	Наименование блюда	Выход,			Углево-	ЭЦ, ккал								1
Тутельян		1			ды, г									
В.А. 2015г							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	(

Завтрак

Макароны, запеченные с сыром	200,00	6,49	3,49	41,43	224,85	189	19,38	122,05	0,95	115,49	1,05	0,06	
Сыр	10,00	2,43	3,09	0,00	38,22	130	7,15	2,85	0,1	88,5	0,15	0	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
Итого за прием		11,17	7,45	65,88	377,79	326,2	36,43	151	1,44	203,99	1,59	0,11	
Обед													
Салат из квашеной капусты	100,00	1,67	5,09	7,60	88,20	80,16	24,1	27,25	0,6	0	2,38	0,02	2
Борщ с капустой и картофелем со													
сметаной	250/8	3,16	3,56	18,50	130,44	36,8	23,13	39,94	1,75	30,68	0,2	0,04	3
Котлета мясная рубленная	100,00	18,68	18,62	14,66	307,52	29,2	23,14	112,09	2,86	2,07	2,5	0,05	
Картофель тушеный с овошами в													
coyce	220,00	4,78	6,55	38,88	249,90	74,32	32,83	90	2,2	92	2,01	0,12	4
Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	
Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
Итого за прием		31,91	34,93	116,52	949,28	251,7	139,16	394,04	9,205	124,75	8,51	0,42	10
Полдник													
Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	
Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	
Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
Итого за прием		4,16	7,52	62,30	340,02	254,6	46,56	193,98	6,42	12	0,5	0,1	1
Итого за день		47,24	49,90	244,70	1667,09	832,4	222,15	739,02	17,07	340,74	10,6	0,63	12
	Сыр Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого за прием Обед Салат из квашеной капусты Борщ с капустой и картофелем со сметаной Котлета мясная рубленная Картофель тушеный с овощами в соусе Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого за прием Полдник Кондитерские изделия Сок яблочный Фрукты свежие Итого за прием	Сыр 10,00 Хлеб пшеничный 30 Чай с сахаром 200,00 Итого за прием Обед Салат из квашеной капусты 100,00 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/8 Котлета мясная рубленная 100,00 Картофель тушеный с овощами в соусе 220,00 Компот из свежих фруктов 200,00 Хлеб ржаной 25,00 Итого за прием 100,00 Полдник 40,00 Сок яблочный 200 Фрукты свежие 100,00 Итого за прием 100,00	Сыр 10,00 2,43 Хлеб пшеничный 30 2,25 Чай с сахаром 200,00 0,00 Итого за прием 11,17 Обед 100,00 1,67 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/8 3,16 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 Картофель тушеный с овощами в соусе 220,00 4,78 Компот из свежих фруктов 200,00 0,09 Хлеб ржаной 25,00 1,65 Хлеб пшеничный 25,00 1,88 Итого за прием 31,91 Полдник Кондитерские изделия 40,00 2,56 Сок яблочный 200 1,00 Фрукты свежие 100,00 0,60 Итого за прием 4,16	Сыр 10,00 2,43 3,09 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 Итого за прием 11,17 7,45 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/8 3,16 3,56 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 Картофель тушеный с овощами в соусе 220,00 4,78 6,55 Компот из свежих фруктов 200,00 0,09 0,09 Хлеб ржаной 25,00 1,65 0,30 Хлеб пшеничный 25,00 1,88 0,72 Итого за прием 31,91 34,93 Полдник 40,00 2,56 6,72 Сок яблочный 200 1,00 0,20 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 Итого за прием 100,00 0,60 0,60	Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/8 3,16 3,56 18,50 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 Картофель тушеный с овощами в соусе 220,00 4,78 6,55 38,88 Компот из свежих фруктов 200,00 0,09 0,09 14,13 Хлеб ржаной 25,00 1,65 0,30 9,90 Хлеб пшеничный 25,00 1,88 0,72 12,85 Итого за прием 31,91 34,93 116,52 Полдник 40,00 2,56 6,72 27,40 Сок яблочный 200 1,00 0,20 20,20 Фрук	Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 Борщ с капустой и картофелем сосметаной 250/8 3,16 3,56 18,50 130,44 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 Картофель тушеный с овощами в соусе 220,00 4,78 6,55 38,88 249,90 Компот из свежих фруктов 200,00 0,09 0,09 14,13 58,22 Хлеб ржаной 25,00 1,65 0,30 9,90 49,50 Хлеб пшеничный 25,00 1,88 0,72 12,85 65,50 Итого за прием 40,00 2,56 6,72 27,40 180,40 </td <td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 Борщ с капустой и картофелем сосметаной 250/8 3,16 3,56 18,50 130,44 36,8 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 Картофель тушеный с овощами в соусе 220,00 4,78 6,55 38,88 249,90 74,32 Компот из свежих фруктов 200,00 0,09 0,09 14,13 58,22 6,11 Хлеб ржаной 25,00 1,65 0,30 9,90 49,50 18,2 Итого за прием 25,00 1,88 0,72<!--</td--><td>Сыр10,002,433,090,0038,221307,15Хлеб пшеничный302,250,8715,4278,606,99,9Чай с сахаром200,000,009,0336,120,260Итого за прием11,177,4565,88377,79326,236,43Содат из квашеной капусты100,001,675,097,6088,2080,1624,1Борщ с капустой и картофелем со сметаной250/83,163,5618,50130,4436,823,13Котлета мясная рубленная100,0018,6818,6214,66307,5229,223,14Картофель тушеный с овощами в соусе220,004,786,5538,88249,9074,3232,83Компот из свежих фруктов200,000,090,0914,1358,226,111,62Хлеб ржаной25,001,650,309,9049,5018,224,44Хлеб пшеничный25,001,880,7212,8565,506,99,9Итого за прием31,9134,93116,52949,28251,7139,16Полдник50,001,000,2020,2092,0012,326,96Фрукты свежие100,000,600,6014,7067,622413,5Итого за прием100,000,600,6014,7067,622413,5</td><td>Сыр10,002,433,090,0038,221307,152,85Хлеб пшеничный302,250,8715,4278,606,99,926,1Чай с сахаром200,000,009,0336,120,2600Итого за прием11,177,4565,88377,79326,236,43151ОбедСалат из квашеной капусты100,001,675,097,6088,2080,1624,127,25Борщ с капустой и картофелем со сметаной250/83,163,5618,50130,4436,823,1339,94Котлета мясная рубленная100,0018,6818,6214,66307,5229,223,14112,09Картофель тушеный с овощами в соусе220,004,786,5538,88249,9074,3232,8390Компот из свежих фруктов200,000,090,0914,1358,226,111,6216,5Хлеб ржаной25,001,650,309,9049,5018,224,4482,16Хлеб пшеничный25,001,880,7212,8565,506,99,926,1Итого за прием31,9134,93116,52949,28251,7139,16394,04Нолдник2001,000,2020,2092,0012,326,6612,18Фрукты свежие100,000,600,6014,7067,622413,516,5Ното за прием10,00</td><td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 151 1,44 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 Борщ с капустой и картофелем состаной 250/8 3,16 3,56 18,50 130,44 36,8 23,13 39,94 1,75 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 23,14 112,09 2,86 Котлета пушеный с овощами в сусте сусте сусте сусте сусте (ж.м.) 220,00 4,78 6,55 38,88 249,90</td><td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 0 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 15,1 1,44 203,99 Обед 7 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 15,1 1,44 203,99 Салат из квашеной капустый картофелем состеметаной 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 Котдет амясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 23,14 11,09 2,86 2,07 Картофель тушеный с овощами в сучен быль тушеный с овощами в сорон быль тушеный с овощами в сорон быль тушеный с овощами в сорон быль</td><td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 0,13 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 0,36 Най с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 0 0 Итого за прием 10,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,38 0 2,38 0 2,34 1,44 20,39 1,50 2,50 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,38 2,31 3,94 1,75 30,68 0,2 2,2 2,41 1,75 30,68 2,2 2,2 3,16 3,56 18,50 13,04 3,68 23,13 39,94 1,75 30,68 2,2 2,0 2,2 2,0 2,5 2,5 38</td><td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 0,15 0,05 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 0,9 0,0 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 36,2 36,3 15,1 1,44 203,99 1,59 0,1 Обес 11,17 7,45 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,88 0,02 Содат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,88 0,02 0,02 Борща с капустый и картофель капустый и картофель и картофель</td></td>	Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 Борщ с капустой и картофелем сосметаной 250/8 3,16 3,56 18,50 130,44 36,8 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 Картофель тушеный с овощами в соусе 220,00 4,78 6,55 38,88 249,90 74,32 Компот из свежих фруктов 200,00 0,09 0,09 14,13 58,22 6,11 Хлеб ржаной 25,00 1,65 0,30 9,90 49,50 18,2 Итого за прием 25,00 1,88 0,72 </td <td>Сыр10,002,433,090,0038,221307,15Хлеб пшеничный302,250,8715,4278,606,99,9Чай с сахаром200,000,009,0336,120,260Итого за прием11,177,4565,88377,79326,236,43Содат из квашеной капусты100,001,675,097,6088,2080,1624,1Борщ с капустой и картофелем со сметаной250/83,163,5618,50130,4436,823,13Котлета мясная рубленная100,0018,6818,6214,66307,5229,223,14Картофель тушеный с овощами в соусе220,004,786,5538,88249,9074,3232,83Компот из свежих фруктов200,000,090,0914,1358,226,111,62Хлеб ржаной25,001,650,309,9049,5018,224,44Хлеб пшеничный25,001,880,7212,8565,506,99,9Итого за прием31,9134,93116,52949,28251,7139,16Полдник50,001,000,2020,2092,0012,326,96Фрукты свежие100,000,600,6014,7067,622413,5Итого за прием100,000,600,6014,7067,622413,5</td> <td>Сыр10,002,433,090,0038,221307,152,85Хлеб пшеничный302,250,8715,4278,606,99,926,1Чай с сахаром200,000,009,0336,120,2600Итого за прием11,177,4565,88377,79326,236,43151ОбедСалат из квашеной капусты100,001,675,097,6088,2080,1624,127,25Борщ с капустой и картофелем со сметаной250/83,163,5618,50130,4436,823,1339,94Котлета мясная рубленная100,0018,6818,6214,66307,5229,223,14112,09Картофель тушеный с овощами в соусе220,004,786,5538,88249,9074,3232,8390Компот из свежих фруктов200,000,090,0914,1358,226,111,6216,5Хлеб ржаной25,001,650,309,9049,5018,224,4482,16Хлеб пшеничный25,001,880,7212,8565,506,99,926,1Итого за прием31,9134,93116,52949,28251,7139,16394,04Нолдник2001,000,2020,2092,0012,326,6612,18Фрукты свежие100,000,600,6014,7067,622413,516,5Ното за прием10,00</td> <td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 151 1,44 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 Борщ с капустой и картофелем состаной 250/8 3,16 3,56 18,50 130,44 36,8 23,13 39,94 1,75 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 23,14 112,09 2,86 Котлета пушеный с овощами в сусте сусте сусте сусте сусте (ж.м.) 220,00 4,78 6,55 38,88 249,90</td> <td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 0 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 15,1 1,44 203,99 Обед 7 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 15,1 1,44 203,99 Салат из квашеной капустый картофелем состеметаной 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 Котдет амясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 23,14 11,09 2,86 2,07 Картофель тушеный с овощами в сучен быль тушеный с овощами в сорон быль тушеный с овощами в сорон быль тушеный с овощами в сорон быль</td> <td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 0,13 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 0,36 Най с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 0 0 Итого за прием 10,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,38 0 2,38 0 2,34 1,44 20,39 1,50 2,50 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,38 2,31 3,94 1,75 30,68 0,2 2,2 2,41 1,75 30,68 2,2 2,2 3,16 3,56 18,50 13,04 3,68 23,13 39,94 1,75 30,68 2,2 2,0 2,2 2,0 2,5 2,5 38</td> <td>Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 0,15 0,05 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 0,9 0,0 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 36,2 36,3 15,1 1,44 203,99 1,59 0,1 Обес 11,17 7,45 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,88 0,02 Содат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,88 0,02 0,02 Борща с капустый и картофель капустый и картофель и картофель</td>	Сыр10,002,433,090,0038,221307,15Хлеб пшеничный302,250,8715,4278,606,99,9Чай с сахаром200,000,009,0336,120,260Итого за прием11,177,4565,88377,79326,236,43Содат из квашеной капусты100,001,675,097,6088,2080,1624,1Борщ с капустой и картофелем со сметаной250/83,163,5618,50130,4436,823,13Котлета мясная рубленная100,0018,6818,6214,66307,5229,223,14Картофель тушеный с овощами в соусе220,004,786,5538,88249,9074,3232,83Компот из свежих фруктов200,000,090,0914,1358,226,111,62Хлеб ржаной25,001,650,309,9049,5018,224,44Хлеб пшеничный25,001,880,7212,8565,506,99,9Итого за прием31,9134,93116,52949,28251,7139,16Полдник50,001,000,2020,2092,0012,326,96Фрукты свежие100,000,600,6014,7067,622413,5Итого за прием100,000,600,6014,7067,622413,5	Сыр10,002,433,090,0038,221307,152,85Хлеб пшеничный302,250,8715,4278,606,99,926,1Чай с сахаром200,000,009,0336,120,2600Итого за прием11,177,4565,88377,79326,236,43151ОбедСалат из квашеной капусты100,001,675,097,6088,2080,1624,127,25Борщ с капустой и картофелем со сметаной250/83,163,5618,50130,4436,823,1339,94Котлета мясная рубленная100,0018,6818,6214,66307,5229,223,14112,09Картофель тушеный с овощами в соусе220,004,786,5538,88249,9074,3232,8390Компот из свежих фруктов200,000,090,0914,1358,226,111,6216,5Хлеб ржаной25,001,650,309,9049,5018,224,4482,16Хлеб пшеничный25,001,880,7212,8565,506,99,926,1Итого за прием31,9134,93116,52949,28251,7139,16394,04Нолдник2001,000,2020,2092,0012,326,6612,18Фрукты свежие100,000,600,6014,7067,622413,516,5Ното за прием10,00	Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 151 1,44 Обед Салат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 Борщ с капустой и картофелем состаной 250/8 3,16 3,56 18,50 130,44 36,8 23,13 39,94 1,75 Котлета мясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 23,14 112,09 2,86 Котлета пушеный с овощами в сусте сусте сусте сусте сусте (ж.м.) 220,00 4,78 6,55 38,88 249,90	Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 0 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 15,1 1,44 203,99 Обед 7 7,45 65,88 377,79 326,2 36,43 15,1 1,44 203,99 Салат из квашеной капустый картофелем состеметаной 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 Котдет амясная рубленная 100,00 18,68 18,62 14,66 307,52 29,2 23,14 11,09 2,86 2,07 Картофель тушеный с овощами в сучен быль тушеный с овощами в сорон быль тушеный с овощами в сорон быль тушеный с овощами в сорон быль	Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 0,13 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 0,36 Най с сахаром 200,00 0,00 0,00 9,03 36,12 0,26 0 0 0,03 0 0 Итого за прием 10,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,38 0 2,38 0 2,34 1,44 20,39 1,50 2,50 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,38 2,31 3,94 1,75 30,68 0,2 2,2 2,41 1,75 30,68 2,2 2,2 3,16 3,56 18,50 13,04 3,68 23,13 39,94 1,75 30,68 2,2 2,0 2,2 2,0 2,5 2,5 38	Сыр 10,00 2,43 3,09 0,00 38,22 130 7,15 2,85 0,1 88,5 0,15 0,05 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 78,60 6,9 9,9 26,1 0,36 0 0,9 0,0 Итого за прием 11,17 7,45 65,88 377,79 36,2 36,3 15,1 1,44 203,99 1,59 0,1 Обес 11,17 7,45 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,88 0,02 Содат из квашеной капусты 100,00 1,67 5,09 7,60 88,20 80,16 24,1 27,25 0,6 0 2,88 0,02 0,02 Борща с капустый и картофель капустый и картофель

6 день

№ рецептуры		D	Белки, г	Жиры, г	V 7		Мин	еральные	элементы	(мг)		Вита	імины	
Сб.рец.	Наименование блюда	Выход,			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал		1						
Тутельян В.А. 2015г					Λ, -		Ca	Mα	P	Fe	A 165	Е,мг	В1,мг	(
D.A. 20131	Danmara.						Ca	Mg	Р	ге	А,мг	E,MI	D1,MI	
171	Завтрак	200	4.20	7 00	24.01	1.50 1.1	10405	20.02	120.62	0.01	<0.0 7	0.24	0.00	
171	Каша молочная рисовая	200	4,39	5,00	24,01	159,44	124,35	28,82	129,62	0,31	62,27	0,24	0,09	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием		6,68	9,49	48,53	307,21	131,6	38,72	155,72	0,71	92,77	0,68	0,14	
	Обед													
73	Икра кабачковая	100,00	1,92	8,99	7,78	120,19	15,39	8,52	14,88	0,7	0	1,2	0,02	
101	Суп рыбный	250,00	7,66	3,07	21,58	152,83	18,7	27,87	54,24	1,52	29,99	0,21	0,07	2
255	Печень по-строгановски	100,00	23,65	11,96	9,03	252,16	10,1	20,48	284,47	8,98	4555,16	5,07	0,17	4
309	Макаронные изделия отварные	180,00	8,83	3,70	56,45	296,84	11,2	8,77	40,56	1,29	17,7	0,84	0,06	
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		45,59	28,74	140,78	1029,77	80,97	99,98	502,41	13,78	4602,9	8,44	0,46	,
	Полдник													
401	Оладьи с сахаром	100	8,06	9,09	46,35	300,23	130,38	22,15	138,58	0,82	37,46	0,98	0,1	

387	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
	Итого за прием		8,80	9,71	76,50	433,14	166,7	42,61	202,06	4,26	37,46	1,98	0,24	
	Итого за лень		61.07	47,94	265.81	1770.12	379.2	181.31	860.19	18,75	4733.1	11.1	0.84	

														'
№ рецептуры		Drivon	Белки, г	Жиры, г	Vиноро		Мин	еральные	элементы ((мг)		Витг	имины	
Сб.рец. Тутельян	Наименование блюда	Выход,			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал		1						
В.А. 2015г			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	C
	Завтрак													
306	Горошек зеленый	50,00	1,55	0,10	3,25	20,00	6,23	6,17	18,67	0,35	5,88	0,08	0,03	
210	Омлет натуральный	200,00	17,71	17,59	6,44	255,77	90,9	14,88	164,38	2,92	99,17	0,07	0,03	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	ļ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	ļ
382	Какао с молоком	200	4,38	4,67	16,69	127,66	128,57	52,84	146,91	0,46	6,6	0,03	0,04	ļ
	Итого за прием		25,93	26,85	41,87	515,08	232,7	83,79	356,06	4,1	142,15	0,62	0,15	ļ
	Обед													

	Итого за день		58,32	71,45	199,99	1704,82	439,1	217,52	737,08	18,28	171,34	6,21	0,66	
	Итого за прием		8,48	6,88	84,34	440,68	45,04	26,15	61,27	7,31	15,03	0,54	0,11	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	
429	Булочка с изюмом	80,00	6,88	6,08	49,44	281,06	8,72	5,69	32,59	1,21	15,03	0,04	0,05	
	Полдник													
	Итого за прием		23,91	37,72	73,78	749,06	161,4	107,58	319,75	6,865	14,16	5,05	0,4	1
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	
321	Капуста тушеная	180,00	5,48	7,52	15,92	162,77	99,88	35,83	71,57	1,87	0	3,09	0,06	1
243	Сосиски для дет.питания отварные	100,00	12,10	26,29	0,44	287,10	14,9	8,65	63,25	1,98	0	0,33	0,01	
101	Суп картофельный с крупой	250,00	2,71	2,80	20,54	125,97	15,4	27,14	60,17	1,22	14,16	0,21	0,14	

<u>№</u> рецептуры		Выход,	Белки, г	Жиры, г	- Углево-		Мин	еральные з	элементы	(мг)	Витамины				
Сб.рец.	Наименование блюда	Г	1	1	ды, г	ЭЦ, ккал									
Тутельян В.А. 2015г	1		'	1	'	1	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	d	
	Завтрак	1			-	-					-				
183	Каша гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11		
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05		
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0		
	Итого за прием		7,37	9,78	45,44	300,14	218,9	48,7	212,19	2,18	79,36	0,66	0,16	-	
	Обед														
52	Салат из свеклы	100,00	1,98	2,13	11,62	73,42	20,8	12,11	21,95	1,85	0	0,11	0,01	-	
	Щи из свежей капусты с													1	
88	картофелем на к/б со сметаной	250/8	2,96	3,37	15,71	116,66	29,1	25,75	21,21	1,23	22,48	0,12	0,02	4	
675	Суфле куриное в молочном соусе	100,00	27,30	31,02	8,02	420,29	42,4	19,26	194,85	2,72	0	3,23	0,16		
326	Соус молочный	50,00	2,36	3,73	9,21	80,23	0,48	0	0	0,17	0	0	0		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,66	1,97	38,05	186,38	55,3	60,42	115,05	0,52	22,13	0,68	0,07		
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	•	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09		
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	l	
	Итого за прием		41,88	43,33	119,49	1050,20	179,3	153,5	477,82	8,285	44,61	5,56	0,45	•	
	полдник													ļ	
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04		
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	ļ	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05		
	Итого за прием		3,16	7,32	65,29	340,77	242,7	39,6	181,8	3,635	12	0,3	0,09	1	
	Итого за день		52,41	60,43	230,22	1691,11	640,9	241,8	871,81	14,1	135,97	6,52	0,7	8	

9 день

№ рецептуры		Drawar	Белки, г	Жиры, г	Mariana	ЭЦ, ккал	Мин	еральные	элементы (Витамины				
Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход,	всего	всего	Углево- ды, г				P	Fe	A 165	Eve	D1 va	(
B.A. 20131		'	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		Ca	Mg	r	ге	А,мг	Е,мг	В1,мг	
	Завтрак													ľ
181	Каша манная молочная	200	4,60	4,96	20,54	146,12	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	ļ
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	ļ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
379	Кофейный напиток	200	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	
	Итого за прием		10,59	13,33	52,00	372,30	244,7	40,88	214,12	0,83	126,15	1,17	0,14	
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	100,00	1,67	5,09	7,60	88,20	80,16	24,1	27,25	0,6	0	2,38	0,02	ŕ
	Суп картофельный с макаронными													
103	изделиями на к/б	250,00	3,35	2,31	23,25	133,94	13,7	20,92	44,59	1,11	8,5	0,25	0,07	
294	Биточки куриные запеченые	100,00	30,94	33,31	14,41	484,65	42,4	19,26	114,45	2,93	11,03	2,15	0,09	

	Итого за день		64,42	63,06	257,26	1876,48	595,9	261,79	755,09	14,63	208,01	11,1	0,78	12
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1	3
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05	
	Полдник													
	Итого за прием		47,25	45,60	151,09	1222,04	301,5	196,61	491,88	9,645	66,83	9,55	0,54	9
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	
128	Картофельное пюре	180,00	4,73	3,71	36,14	204,99	52,32	41,35	118,58	1,95	47,3	0,24	0,18	4

№ рецептуры	Наименование олюда Завтрак	D	Белки, г	Жиры, г	37		Мин	еральные	элементы	Витамины				
Сб.рец. Тутельян		Выход,			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал								
В.А. 2015г							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	(
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с повидлом	200	27,47	17,29	35,2	412,72	330	50,23		1,09				

15	Сыр	10,00	2,43	3,09	0,00	38,22	130	7,15	2,85	0,1	88,5	0,15	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием		32,15	21,25	59,65	565,66	467,2	67,28	28,95	1,58	88,5	0,54	0,05	
	Обед													
70	Огурец соленый	100,00	0,89	0,11	1,89	14,47				0,66				
81	Свекльник на м/б со сметаной	250/8	2,93	3,87	18,11	130,35	15,7	21,57	39,94	1,91	30,68	0,2	0,04	2
246	Гуляш из отварного мяса	100,00	18,34	16,70	2,87	238,49	13,49	24,49	0	2,83	0	0	0	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	6,08	5,42	31,43	198,81	63	157,2	185,19	4,66	0	0,92	0,15	
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		31,86	27,21	91,18	755,34	123,4	239,22	349,89	11,86	30,68	2,54	0,38	3
	Полдник													
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
	Итого за прием		4,16	7,52	62,30	340,02	254,6	46,56	193,98	6,42	12	0,5	0,1	
	Итого за день		68,17	55,98	213,13	1661,02	845,1	353,06	572,82	19,86	131,18	3,58	0,53	
	итого за 10 дней		627,02	617,64	2342,74	17209,43	5759	2506,6	8052,7	170,6	6406,3	78,2	6,99	92
	среднее за период		62,70	61,70	234,27	1720,90	575,9	250,66	805,27	17,06	640,6	7,82	0,69	Ģ