

яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9
чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0,01	66	7	4	1
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,08	0	0	0,02	18	57	12	1
хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	11,9	58,7	0,12	0	0	0,06	26	131	41	3,4
	715												
В обед		28,2	25,7	90,9	708,7	0,51	11	262,04	0,32	225	555	233	11,3
В 2 день		28,2	25,7	90,9	708,7	0,51	11	262,04	0,32	225	555	233	11,3

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe										
																3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7																			
54-11г	горячий завтрак	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,12	10	23,8	0,11	39	85	28	1											
54-7з	картофельное пюре	100	2,5	10,1	10,4	143	0,02	14	73,35	0,02	36	26	13	0											
54-3гн	салат из белокочанной капусты	200	0,2	0,1	19,78	27,9	0	1	0,38	0,01	66	8	5	1											
пром	чай с лимоном и сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,08	0	0	0,02	18	57	12	1											
пром	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,12	0	0	0,06	26	131	41	3,4											
54-4м	хлеб ржано-пшеничный	85	15,5	14,8	14	251	0,06	0	17,7	0,12	31	147	21	2											
	котлета из говядины																								
		715																							
В обед		25,9	32,2	87,3	742,9	0,4	25	115,23	0,34	216	454	120	8,4												
В 3 день		25,9	32,2	87,3	742,9	0,4	25	115,23	0,34	216	454	120	8,4												

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe										
																3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7																			
54-8з	горячий завтрак	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,01	9	72,91	0,02	24	17	9	0											
54-1г	салат из белокочанной капусты с морковью	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,06	0	18,36	0,03	106	41	7	1											
54-2м	макароны отварные	85	14,4	14	3,3	197,3	0,03	1	20,37	0,09	45	133	18	2											
пром	гуляш из говядины	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,08	0	0	0,02	18	57	12	1											

54-32жн	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	2	1,2	0,01	58	4	3	1
		595												
	В обед		24,9	30,3	77	681,3	0,19	12	112,84	0,17	251	252	49	5
	В 4 день		24,9	30,3	77	681,3	0,19	12	112,84	0,17	251	252	49	5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
54-63	горячий завтрак салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,02	6	18,31	0,03	19	23	8	0	
54-12м пром	плов с курицей	210	28,6	8,5	34,9	330,4	0,08	2	147	0,08	77	234	109	1	
54-4гн пром	груша чай с молоком и сахаром	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5	2	0,03	19	16	12	2,3	
54-4гн пром	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0	6,9	0,07	103	46	10	1	
54-4гн пром	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,08	0	0	0,02	18	57	12	1	
54-4гн пром	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,12	0	0	0,06	26	131	41	3,4	
		680													
	В обед		37,9	21,6	89	701,8	0,33	13	174,21	0,29	262	507	192	8,7	
	В 5 день		37,9	21,6	89	701,8	0,33	13	174,21	0,29	262	507	192	8,7	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
54-4г	горячий завтрак каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,21	0	19,19	0,12	46	181	120	4	
54-2м	гуляш из говядины	85	14,4	14	3,3	197,3	0,03	1	20,37	0,09	45	133	18	2	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0,01	66	8	5	1	
54-7з пром	салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,02	14	73,35	0,02	36	26	13	0	
54-7з пром	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,08	0	0	0,02	18	57	12	1	
54-7з пром	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,12	0	0	0,06	26	131	41	3,4	
		625													
	В обед		31,3	32,4	90,1	777,6	0,46	16	113,29	0,32	237	536	209	11,4	
	В 6 день		31,3	32,4	90,1	777,6	0,46	16	113,29	0,32	237	536	209	11,4	

54-63	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,02	6	18,31	0,03	19	23	8	0
54-11г	картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,12	10	23,8	0,11	39	85	28	1
54-2м	гуляш из говядины	85	14,4	14	3,3	197,3	0,03	1	20,37	0,09	45	133	18	2
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	2	1,2	0,01	58	4	3	1
пром	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,08	0	0	0,02	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,12	0	0	0,06	26	131	41	3,4
		635	25,6	32,2	72,2	681,1	0,38	19	63,68	0,32	205	433	110	8,4
	В обед		25,6	32,2	72,2	681,1	0,38	19	63,68	0,32	205	433	110	8,4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
54-7з	горячий завтрак	100	2,5	10,1	10,4	143	0,02	14	73,35	0,02	36	26	13	0		
54-1г	салат из белокочанной капусты	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,06	0	18,36	0,03	106	41	7	1		
54-4м	макароны отварные	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,05	0	16,59	0,12	30	137	19	2		
54-3гн	котлета из говядины	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0,01	66	8	5	1		
пром	чай с лимоном и сахаром	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,08	0	0	0,02	18	57	12	1		
пром	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,12	0	0	0,06	26	131	41	3,4		
54-	хлеб ржано-пшеничный	60	2	1,5	5,3	42,4	0	1	51,26	0	2	10	4	0		
	соус красный основной	660														
	В обед		28,5	31,9	92,5	771,7	0,33	16	159,94	0,26	284	410	101	8,4		
	В 10 день		28,5	31,9	92,5	771,7	0,33	16	159,94	0,26	284	410	101	8,4		
	Итого		302,1	260	866,1	6995,5	3,98	146	1199,9	3,34	2685	4686	1476	90,6		