

Неделя 1

день 1 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	504	Глов с мясом	280	11,1	4,5	15,2	146,1	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	530	14,55	4,93	43,32	284,10	6,63	0,08	0,04	2,84	92,41	353,48	107,83	4,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					10,44								
Обед															
	30	Ци с мясом и сметаной	250	3	3,14	3,56	54,87	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	152	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,40		11,30	46	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
		Итого за прием пищи:	940	33,55	43,77	110,74	983,08	0,35	24,80	39,62	6,83	286,09	559,49	119,83	5,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					46,59								
		Итого за прием пищи:	1470	48,10	48,70	154,06	1267,18	6,98	24,88	39,66	9,67	378,50	912,97	227,66	10,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					46,97								

Неделя 1

день 2 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	22,5	17,3	2,6	255,3	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13		7,73	31	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	530	37,63	24,30	106,65	823,00	0,37	13,52	0,13	4,17	58,89	248,06	82,32	3,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,26								
Обед															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	88	Мясо тушеное	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,18		7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	780	27,53	21,64	54,19	528,04	0,51	3,86	12,29	2,68	90,68	497,01	209,09	8,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					49,67								
		Итого за прием пищи:	1310	65,16	45,94	160,84	1351,04	0,88	17,38	12,42	6,85	149,57	745,07	291,41	12,53
		Доля суточной потребности в энергии, %					50,78								

Неделя 1

день 3 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	88	Мясо тушеное	100	21,50	55,00	68,00	55,5	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	16,5	8,4	249,9	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	550	53,69	95,63	104,30	752,86	0,74	8,83	5,41	1,51	225,21	523,43	93,37	9,23
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,68								
Обед															
	24	Фрукты в ассортименте	150	2,94	4,41	4,8	71,1	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	86	Жаркое с мясом	280	15	24,52	2,63	293,5	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	116	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	860	23,59	34,56	50,45	618,00	0,27	3,90	0,40	0,36	678,85	670,79	141,99	3,78
		Доля суточной потребности в энергии, %					50,40								
		Итого за прием пищи:	1410	77,28	130,19	154,75	1370,86	1,01	12,73	5,80	1,87	904,06	1194,22	235,36	13,01
		Доля суточной потребности в энергии, %					51,42								

Неделя 2

день 7 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	1	Сыр порциями	15	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	545	24,94	34,24	69,44	695,53	0,21	5,71	13,07	0,34	444,67	474,57	107,63	5,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,57								
Обед															
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	3,57	3,56	16,67	112,53	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6	0	310	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	113	Чай с сахаром	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	475	36,03	34,66	94,83	843,08	0,12	2,80	13,00	2,25	86,48	234,99	83,49	5,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					56,57								
		Итого за прием пищи:	1020	60,97	68,90	164,27	1538,61	0,33	8,51	26,07	2,59	531,15	709,56	191,12	10,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					57,51								

Неделя 2

день 8 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	15,3	8,6	3,7	153,5	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	119	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	45	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	725	26,02	11,98	59,80	493,06	0,23	0,97	0,22	1,45	86,74	306,79	77,49	4,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					18,13								
Обед															
	212	Щи вегетарианские со сметаной	250	0,85	1,39	3,59	30,72	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	89	Гуляш	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200			3,63	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	30,53	27,08	92,91	747,27	0,27	12,10	5,34	3,33	92,70	419,97	82,69	7,95
		Доля суточной потребности в энергии, %					45,60								
		Итого за прием пищи:	1565	56,55	39,06	152,71	1240,33	0,50	13,07	5,56	4,78	179,44	726,76	160,18	12,75
		Доля суточной потребности в энергии, %					46,27								

Неделя 2

день 9 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	26,70	22,04	1,78	310,19	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	24,4	23,6		310	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6	0	310	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	535	81,44	73,00	49,48	1186,45	0,15	2,94	34,32	0,70	197,05	398,25	94,47	4,53
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,62								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	26,76	18,25	97,10	667,56	0,17	14,72	0,00	2,24	134,59	370,45	90,50	5,88
		Доля суточной потребности в энергии, %					68,16								
		Итого за прием пищи:	1375	108,20	91,25	146,58	1854,01	0,32	17,66	34,32	2,94	331,64	768,70	184,97	10,41
		Доля суточной потребности в энергии, %					69,77								

Неделя 2

день 10 четверг

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	86	Жаркое с мясом	280	9,99	6,66	21,05	185,11	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	850	20,74	19,99	70,67	553,71	0,31	24,48	18,30	6,34	124,72	393,58	101,70	6,12
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,36								
Обед															
	34	Суп гороховый с мясом	250	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	53	Рис отварной с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	153	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	113	Чай с сахаром	200	39	0,6	6,6	34,95	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	80,31	48,25	168,46	1289,69	0,26	0,24	0,00	5,13	92,08	261,06	94,04	5,84
		Доля суточной потребности в энергии, %					67,77								
		Итого за прием пищи:	1690	101,05	68,24	239,13	1843,40	0,57	24,72	18,30	11,47	216,80	654,64	195,74	11,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					68,52								

Неделя 2

день 11 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	91	Биточек мясной	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	22	Рагу овощное с маслом	180	1,6	4,68	9,45	87,19	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	114	Чай с сахаром и лимоном	200			3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	20	2,94	4,41	4,8	71,1	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
		Итого за прием пищи:	670	31,71	34,12	55,78	666,71	0,27	1,60	0,46	7,01	612,70	850,14	122,13	7,75
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,51								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	367,62	211,53	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	65	Спагетти отварные с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	31,04	45,68	467,43	802,11	0,52	3,86	12,29	2,68	113,18	497,01	209,09	8,87
		Доля суточной потребности в энергии, %					54,00								
		Итого за прием пищи:	1510	62,75	79,80	523,21	1468,82	0,79	5,46	12,75	9,69	725,88	1347,15	331,22	16,62
		Доля суточной потребности в энергии, %					54,90								

Неделя 2

день 12 суббота

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	65	Спагетти отварные с маслом	180	2,7	3	15,2	98,2	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	154	Компот из яблок	200	0,13		7,73	31	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	550	31,28	20,48	46,09	501,82	0,17	3,08	0,00	6,04	103,08	374,49	98,27	3,90
		Доля суточной потребности в энергии, %					18,45								
Обед															
	86	Жаркое с курицей	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,2	0,1	7,2	29,2	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	1	Сыр порциями	10	24,4	23,6		310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	690	35,45	37,08	51,26	687,12	0,22	4,46	13,01	3,37	87,69	266,72	95,40	6,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,71								
		Итого за прием пищи:	1240	66,73	57,56	97,35	1188,94	0,39	7,54	13,01	9,41	190,77	641,21	193,67	10,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					44,39								

Неделя 3

день 13 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	88	Мясо тушеное	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,1	11,3	46	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	670	25,15	18,73	68,62	549,40	0,17	0,74	0,00	1,27	114,76	258,16	75,89	3,93
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,20								
Обед															
	89	Гуляш	100	3,33	2,76	4,37	55,79	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	64	Макароны отварные с маслом	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	114	Чай с сахаром	200		0	3,63	14,36	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	740	16,19	13,71	107,40	625,31	0,16	0,99	13,22	1,45	125,08	317,79	86,49	7,28
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,19								
		Итого за прием пищи:	1410	41,34	32,44	176,02	1174,71	0,33	1,73	13,22	2,72	239,84	575,95	162,38	11,21
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,93								

Неделя 3

день 14 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	82	Курица порционная запеченая с сыром	105	26,18	22,2	0,75	305,79	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13		7,73	31	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	525	33,88	25,33	55,98	594,15	0,84	0,16	0,00	3,34	78,40	418,60	96,15	6,37
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,84								
Обед															
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	2,87	4,39	4,37	69,02	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	88	Мясо тушеное	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	113	Чай с сахаром и лимоном	200			3,63	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
		Итого за прием пищи:	590	26,08	40,43	43,22	650,66	0,66	2,64	12,36	2,75	350,93	789,58	272,97	9,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					45,77								
		Итого за прием пищи:	1115	59,96	65,76	99,20	1244,81	1,50	2,80	12,36	6,09	429,33	1208,18	369,12	16,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					46,57								

Неделя 3

день 15 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	146	Рыба запеченная с сыром	100	18,88	7,07	3,41	151,32	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	114	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	530	24,02	12,73	46,15	398,18	0,25	7,71	5,34	3,32	66,18	398,17	67,79	7,34
		Доля суточной потребности в энергии, %					14,64								
Обед															
	24	Фрукты в ассортименте	150	3	3,14	3,56	54,87	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	88	Мясо тушеное	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	113	Чай с сахаром	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	680	29,06	36,75	58,84	594,98	0,30	24,54	5,30	6,34	122,28	390,24	96,78	4,72
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,51								
		Итого за прием пищи:	1210	53,08	49,48	104,99	993,16	0,55	32,25	10,64	9,66	188,46	788,41	164,57	12,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,51								

Неделя 3

день 16 четверг

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	1	Сыр порциями	10	24,4	23,6	0	310	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	560	49,13	57,96	59,81	973,80	0,23	23,00	5,29	1,49	112,14	236,62	93,29	3,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,80								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	101	Отвар из шиповника	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	530	26,19	18,84	54,98	509,07	0,09	2,97	0,00	2,19	65,33	221,58	81,82	3,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					54,52								
		Итого за прием пищи:	1090	75,32	76,80	114,79	1482,87	0,32	25,97	5,29	3,68	177,47	458,20	175,11	7,27
		Доля суточной потребности в энергии, %					54,52								

Неделя 3

день 17 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	194	Биточек из птицы	100	18,40	15,80	13,00	267,7	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	159	Чай с облепихой	200			3,63	14,36	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	520	24,15	21,48	54,09	514,78	0,39	10,95	5,81	2,33	428,38	843,54	114,28	11,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					18,93								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	8,15	33,3	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	680	10,95	13,48	52,21	381,22	0,15	0,18	0,00	2,60	71,32	173,06	60,86	4,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,94								
		Итого за прием пищи:	1200	35,10	34,96	106,30	896,00	0,54	11,13	5,81	4,93	499,70	1016,60	175,14	15,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,94								

Неделя 3

день 18 суббота

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	64	Макароны отварные с маслом	180	2,7	3	15,2	98,2	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		7,73	31	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	655	23,20	35,05	58,36	651,76	0,25	7,06	0,00	6,44	125,10	356,70	99,43	7,45
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,96								
Обед															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	14,1	10	14	202,2	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	1	Сыр порциями	20	2,67	3,33	27	148	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	420	20,54	13,76	81,15	537,76	0,16	14,99	13,00	2,27	92,69	353,64	81,07	6,79
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,73								
		Итого за прием пищи:	1075	43,74	48,81	139,51	1189,52	0,41	22,05	13,00	8,71	217,79	710,34	180,50	14,24
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,73								

Неделя 4

день 19 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	82	Курица порционная запеченная с сыром	100	21,9	3,8	1,4	127	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,4	3,3	16,4	104,4	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	40	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	104	Чай с сахаром	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	565	28,07	7,68	47,56	377,92	0,10	0,42	0,17	0,18	203,90	293,50	72,00	3,31
		Доля суточной потребности в энергии, %					13,89								
Обед															
	59	Каша овсянная молочная с маслом	250/8	19,8	13,3	9,2	235,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	2	Масло сливочное порциями	10	2,67	3,33	27	148	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200			3,63	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	470	30,23	24,08	112,43	794,02	0,18	6,70	13,00	2,59	101,70	193,20	76,45	8,89
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,09								
		Итого за прием пищи:	1035	58,30	31,76	159,99	1171,94	0,28	7,12	13,17	2,77	305,60	486,70	148,45	12,20
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,09								

Неделя 4

день 20 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	178	Бигос с мясом	280	9,44	16,71	5,7	214,96	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	114	Чай с сахаром	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	730	15,25	17,40	47,88	429,93	0,17	4,49	0,00	2,65	46,68	230,80	76,28	3,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					15,81								
Обед															
	152	Котлета мясная	100	15	24,52	2,63	293,5	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	53	Рис отварной с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	530	22,57	27,65	55,63	565,22	0,23	22,54	5,29	1,55	70,64	217,44	70,43	3,42
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,59								
		Итого за прием пищи:	1260	37,82	45,05	103,51	995,15	0,40	27,03	5,29	4,20	117,32	448,24	146,71	7,19
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,59								

Неделя 4

день 21 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	150	Чахохбили	100	14,47	9,82	9,06	173,57	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	64	Макароны отварные с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	565	44,74	39,15	56,26	754,43	0,12	1,72	34,32	0,65	191,69	336,11	76,69	4,09
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,74								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	7,4	10,2	10,5	163,5	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	50	Картофельное пюре с маслом	180	0,02		3,7	15,13	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	113	Чай с сахаром	200	0,02		3,7	15,13	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	590	11,11	10,63	49,90	348,02	0,12	1,07	13,05	1,45	88,64	232,95	63,57	6,43
		Доля суточной потребности в энергии, %					40,53								
		Итого за прием пищи:	1155	55,85	49,78	106,16	1102,45	0,24	2,79	47,37	2,10	280,33	569,06	140,26	10,52
		Доля суточной потребности в энергии, %					40,53								

Неделя 4

день 22 четверг

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	6,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	620	30,17	27,85	65,73	623,06	0,19	22,50	0,00	4,67	82,77	279,46	82,68	3,25
		Доля суточной потребности в энергии, %					22,91								
Обед															
	146	Рыба запеченная с сыром	100	2,67	3,33	27	148	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	64	Макароны отварные с маслом	180	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	590	28,50	41,26	97,88	880,34	0,17	0,24	0,00	2,65	76,42	191,06	67,01	4,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					55,27								
		Итого за прием пищи:	1210	58,67	69,11	163,61	1503,40	0,36	22,74	0,00	7,32	159,19	470,52	149,69	7,60
		Доля суточной потребности в энергии, %					55,27								

Неделя 4

день 23 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	42	Зразы мясная ленивая	100	21	21,48	8,59	312,86	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	22	Рагу овощное с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4		3,63	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	550	28,97	24,61	59,72	584,58	0,12	12,08	0,30	0,16	43,00	168,80	55,20	4,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,49								
Обед															
	89	Гуляш	100	21	21,48	8,59	312,86	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,02		3,7	15,13	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	590	32,68	31,63	100,39	827,45	0,09	0,24	0,00	2,18	73,46	200,51	67,68	3,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					51,91								
		Итого за прием пищи:	1140	61,65	56,24	160,11	1412,03	0,21	12,32	0,30	2,34	116,46	369,31	122,88	8,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					51,91								

Неделя 4

день 24 суббота

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	620	32,10	28,43	66,86	659,91	0,43	32,97	17,58	2,38	89,06	346,00	84,05	4,23
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,26								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	14,1	10	14	202,2	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,4		3,63	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	530	17,77	10,43	38,33	324,82	0,15	18,37	0,00	1,10	75,61	249,56	65,81	6,51
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,20								
		Итого за прием пищи:	1150	49,87	38,86	105,19	984,73	0,58	51,34	17,58	3,48	164,67	595,56	149,86	10,74
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,20								