

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества(мг) |  | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у |  | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  | **Д еньпервы й** |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Суп тефтелевый | 250 | 1.55 | 15.2 9 | 12.62 |  | 131 | 14.75 | 90.17 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 26.72 | 1,75 | 0.56 |
| 40 | Салат из белокач.капусты | 60 | 1.2 | 2.7 | 5.50 |  | 51 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 |  | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 332 | Макароны отварные с маслом сливочным | 100 | 4.14 | 5.00 | 21 |  | 155.16 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 639 | Компот из кураги | 200 | 10.0 | 0.06 | 20.81 |  | 113 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 |  | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 20.36 | 24.52 | **91.13** |  | **601.36** | **5.5** | **2.31** | **8.5** | **47,28** | **381.26** | **101.37** | **4.28** | **311.27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порци и | Пищевые вещества (мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| б | ж | у |  | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День второ й** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с мелко шинкованнымиовощами на мясном бульоне | 200 | 3.54 | 9.42 | 4.2 | 131 |  | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 312 | Пюре | 150 | 3.09 | 4.85 | 20.6 | 138.6 |  | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 587 | Томатный соус | 50 | 0.49 | 3.6 | 4.1 | 51.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 639 | Компот из кураги | 200 | 10.0 | 0.06 | 35.2 | 110 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой | 60 | 0.68 | 6.06 | 6.38 | 84 |  | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 |  | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **21.27** | **25.46** | **100,68** | **666.25** |  | **5.4** | **0.231** | **8.5** | **51.78** | **306.3** | **97.1** | **2.71** | 331.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порци и | Пищевые вещества (мг) |  | Энергет ическаяценност ь (мг) |  |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у |  |  | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  |  | **День трети й** |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ со свежей капустой, и с мясом | 200 | 7.44 | 5.82 | 9.54 |  | 124.84 |  | 0 | 0,05 | 1,8 | 8,2 | 50,6 | 0 | 1,15 | 0 |
| 511 | Рис отварная с маслом | 150 | 2.38 | 5.26 | 1.24 |  | 162.3 |  | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 |  | 107.2 |  | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 2 | 4.50 | 9.17 |  | 85 |  | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4.62 | 4.02 | 43.8 |  | 177.56 |  | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 |  | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  | 16,3 |
|  | **Итого:** |  | **19.91** | **21.07** | **94.95** |  | **700.9** |  | **5.03** | **0.094** | **8.6** | **48.2** | **350.58** | **134.5** | **6.7** | 264.9 |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Мас сапорц ии | Пищевые вещества(мг) |  | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у |  | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  |  | **Д ень четве ртый** |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с рисом, с маслом сливочным | 250 | 6.02 | 6.46 | 20.66 |  | 167.71 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 0,3 | 80,7 | 10,1 | 0,2 | 67,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 492 | Плов из птицы | 150 | 10 | 10 | 21.76 |  | 237 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 |  | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 71 | Салат овощной(морковь с зелёным горошком) | 60 | 0.98 | 5.05 | 3.27 |  | 66.21 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 639 | Компот из яблок | 200 | 1.0 | 0.0 | 26 |  | 110 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 |  | 44 | **6.23** | **0.099** | **9** | **39.43** | **263.7** | **84.25** | **1.96** | 309.5 |
|  | **Итого:** |  | **21.47** | **22.98** | **92.86** |  | **732.12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порци и | Пищевые вещества (мг) |  | Энергет ическаяценност ь (мг) |  |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у |  |  | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  |  | **День пяты й** |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронами на костном бульоне | 200 | 7.95 | 11.42 | 12.72 |  | 185.38 |  | 0,4 | 0,05 | 2,5 | 4,0 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.2 | 2.7 | 5.50 |  | 51 |  | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 639 | Компот из кураги | 200 | 10.0 | 0.06 | 35.2 |  | 110 |  | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
| 511 | Рис отварной с маслом | 150 | 2.38 | 5.26 | 1.24 |  | 162.3 |  | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 |  | 107.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 |  | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **25.0** | **20.91** | **85.86** |  | **659.88** |  | **6.42** | **0.086** | **5.5** | **45.3** | **70.3** | **87.2** | **5.29** | 85.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порци и | Пищевые вещества (мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у |  | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  | **Д ень шесто й** |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 733 | Блинчики | 100 | 7.48 | 9.16 | 33.65 | 237.92 |  | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 312 | Пюре | 150 | 2.1 | 3.6 | 13.5 | 94 |  | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 437 | Гуляш | 80 | 6.03 | 12.54 | 4.62 | 125 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 639 | Компот из кураги | 200 | 1.0 | 0.0 | 26.2 | 110 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| 40 | Салат витаминный | 60 | 0.9 | 2.7 | 26.3 | 52.9 |  | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 |  | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **20.58** | **25.07** | **100.49** | **727.02** |  | **5.4** | **0.231** | **8.5** | **51.78** | **306.3** | **97.1** | **2.71** | 331.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порци и | Пищевые вещества (мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  |  | **Д ень седьм ой** |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 508 | Гречка отварная | 100 | 9.8 | 8.2 | 0.62 | 186 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4.62 | 4.02 | 43.8 | 177.56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| 200 | Суп картофельный | 200 | 1.87 | 2.26 | 13.31 | 81.00 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 71 | Салат из моркови с зеленным горошком | 60 | 0.98 | 5.05 | 3.27 | 66.21 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | **Яблоки** | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **20.74** | **21.0** | **92.2** | **661.97** | **6.61** | **0.461** | **7** | **54.67** | **192.9** | **77.34** | **3.22** | 285.9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  | **День восьмой** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 137 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2.0 | 2.4 | 14.8 | 90 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 312 | Пюре | 150 | 4.46 | 4.85 | 16.89 | 181.5 | 0 | 0,24 | 1,8 | 40,0 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 587 | Томатный соус | 50 | 0.49 | 3.6 | 4.1 | 51.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 725 | Чай | 200 | 8.9 | 3.06 | 26 | 58 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Салат из капусты с кукурузой | 60 | 0.68 | 6.06 | 6.38 | 84 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **20.0** | **21.44** | **99.37** | **616.15** | **5.41** | **0.451** | **8.1** | **83.49** | **317.3** | **116.1** | **4.1** | 292 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порци и | Пищевые вещества (мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **Д ень девят ый** |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 179 | Суп молочный с рисом | 200 | 3.61 | 3.88 | 12.39 | 100.62 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
| 71 | Салат из моркови с зелёным горошком | 60 | 0.98 | 5.05 | 3.27 | 66.21 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 492 | Гречка с говядиной | 100 | 7.6 | 6.5 | 18.1 | 165 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4.62 | 4.02 | 43.8 | 177.56 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **19.88** | **20.52** | **98.46** | **616.59** | **5.5** | **0.181** | **8.5** | **47.28** | **381.26** | **101.37** | **4.28** | **311.27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества(мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  | **Д ень десят ый** |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 733 | Блинчики со сгущенкой | 100 | 7.48 | 9.16 | 33.65 | 237.92 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 489 | Рагу из птицы | 150 | 8.91 | 10.82 | 14.09 | 196.3 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 693 | Чай | 200 | 0.20 | 0.0 | 14.0 | 28.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| 40 | Салат из моркови с зелёным горошком | 60 | 1.176 | 4.06 | 3.92 | 79.45 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **21.2****36** | **25.51** | **96.86** | **692.87** | **5.4** | **0.231** | **8.5** | **51.58** | **306.3** | **97.1** | **2.71** | 331.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масс апорц ии | Пищевые вещества (мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
|  |  | **День одиннадц атый** |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 116 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3.9 | 5.4 | 16.7 | 131.0 | 1,5 | 0,07 | 2,0 | 1,13 | 57,8 | 28,4 | 1,27 | 2,92 |
| 685 | Чай | 200 | 8.9 | 3.06 | 19 | 58 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 508 | Гречка отварная с маслом | 100 | 5.8 | 5.2 | 28.4 | 186 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Салат из капусты с кукурузой и морковью | 60 | 0.68 | 6.06 | 6.38 | 84 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **22.75** | **21.19** | **99.68** | **610** | **6.5** | **0.201** | **6.5** | **40.71** | **371.85** | **112.3** | **274.37** | **161.52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества(мг) | Энергет ическаяценност ь (мг) |  | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **Ден ь двенадца тый** |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Суп куриный с рисом | 200 | 7.18 | 2.94 | 11.76 | 102.26 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
| 40 | Салат витаминный | 60 | 0.9 | 2.7 | 26.3 | 52.9 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 332 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5.35 | 0.55 | 25.6 | 157.40 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 639 | Компот из кураги | 200 | 10.0 | 0.06 | 35.2 | 110 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **27.4** | **7.52** | **127.86** | **568.52** | **5.5** | **2.31** | **8.5** | **47,28** | **381.26** | **101.37** | **4.28** | **311.27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |