

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			в т.ч. всего	жир	в т.ч. раст	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
Завтрак																	
ТТК № 86	Каца "Дружба" Ассорти (пшенично-рисовый)	220	3,93	3,22	0,14	7,21	16,95	148,85	153,6	41,98	131,5	0,69	32,67	76,95	0,41	0,06	6,51
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,10	0,09	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
132/2004	Рассольник Ленинградский	250	0,74	0,00	4,20	3,77	4,29	55,56	72,18	46,21	55,23	0,93	0	31,96	2,41	0,04	11,48
437/2004	Гуляш из филе курицы	100	0,58	0,00	5,00	4,45	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	1,60	5,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит. С	200	0,64	0,00	0,28	0,25	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		16,32	3,25	11,93	21,99	116,63	756,80	450,6	311,2	518	9,01	54,39	417,7	8,87	0,44	146,3

МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,49	14,20	10,16	2,17	18,77	227,49	124,5	28,56	180,5	0,7	38,88	75,61	1,28	0,04	0,51	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
Обед																		
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	1,13	4,88	0,20	11,06	102,89	125,6	59,46	109,8	1,32	22,26	374,06	0,89	0,08	17	
461/2004	Тертель мясные	60	7,88	7,07	10,73	6,12	7,56	159,33	21,63	15,66	85,83	1,32	0	2,04	2,84	0,04	1,52	
257/1996	Каша ячневая (гаршир)	200	4,10	0,02	3,40	0,57	25,70	158,67	89,6	55,48	173,4	1,43	14,16	53,32	1,17	0,12	9,6	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за день			34,80	22,47	29,98	9,88	119,38	908,42	511,7	274	731,6	8,42	76,34	574,93	8,33	0,47	53,78	

МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. раст.	всего			Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
5/4	Каша манная молочная жидкая с маслом	220	5,69	3,22	7,33	0,28	25,28	192,10	157,5	40,31	133,9	0,81	32,67	76,95	0,76	0,08	6,51	
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
22/1997 г	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
Обед																		
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	4,14	0,00	4,78	5,42	10,60	107,39	85,12	63,03	114,1	2,09	0	30,15	2,89	0,16	11,2	
394/2019	Тефтели рыбные	60	7,12	6,30	3,07	3,14	7,27	86,25	26,32	25,97	100,8	0,61	0	2,04	1,54	0,05	1,14	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	3,57	0,08	11,36	0,53	35,77	265,97	41,91	42,4	95,46	0,92	53,1	111,98	0,61	0,05	4,95	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
-	Яблоко	130	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6	
	Итого за день		28,96	12,51	34,39	11,03	151,18	1053,13	523,5	276	672,4	9,97	127,8	320,03	7,56	0,54	42,13	

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. живь.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
285/1996	Омлет с сыром	115	12,86	13,68	13,76	0,00	1,82	182,83	160,7	16,91	210,3	1,85	149,7	263,25	0,58	0,05	0,18	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
Обед																		
124/2004	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,18	0,00	4,98	4,93	3,98	67,32	108,6	62,69	83,56	1,48	0	234	2,87	0,07	21,7	
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66	
527/1997	Рис припущенный	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за день			31,53	20,66	30,26	6,42	96,83	798,87	439	209,4	572,8	8,44	174,8	613,32	6,48	0,4	47,7	