

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
			в т.ч.		в т.ч.				Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг				
			всего	жив	всего	раст															
	Завтрак																				
2/6	Омлет натуральный	90	7,37	7,84	7,38	0,00	2,40	105,19	77,9	11,31	123,1	1,16	86,12	150,35	0,32	0,04	0,25				
165	Чай "Детский" с молоком, сахаром	200	2,90	2,90	2,24	0,05	18,02	100,74	149,3	42,18	114	0,71	12,14	46,03	0,42	0,06	6,92				
	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																				
1110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	91,16	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36				
493/2004	Птица тушеная в сметанном соусе	3(70/25)	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58				
43/3	Макаронные изделия отварные	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	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				
	Итого за день		37,39	26,80	31,60	6,80	101,33	847,80	434,3	207,7	602,5	7,67	141,6	362,68	6,69	0,41	35,12				

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
Завтрак																		
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) м	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72	11,84
693/2004	Какао на молоке 50	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46	6,87
5/13/2011	Сыр (порциям)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20
-	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	0,91
Обед																		
138\2004	Суп каргофельный с крупой (рис) (пф)	200	0,48	0,02	1,57	0,00	3,89	32,26	55,48	38	47,54	0,77	0	25,84	0,46	0,04	9,6	9,29
20/8	Тефтели из мяса говядины (с луком) п/ф	70	9,55	9,12	10,25	2,36	5,91	154,59	15,39	14,97	99,37	1,5	6,2	11,43	1,14	0,04	0,88	32,59
468/96	Бобовые отварные	150	0,03	0,03	4,24	0,00	0,04	38,46	16,67	0,94	4,07	0,14	30,98	34,28	0,05	0	0	6,85
6/10	Компот из смеси сухофруктов - 2 вар.	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	6,13
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
Итого за день			23,80	16,69	28,39	3,88	90,14	718,73	466	201	523,8	6,7	97,46	219,1	3,48	0,31	35,93	83,97

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Всх од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			в т.ч. всего	в т.ч. жив.	в т.ч. всего	раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
Завтрак																		
ТТК № 209	Каша рисовая на цельном молоке с ма	200	5,76	4,38	8,07	0,25	26,83	204,44	164	29,34	151,6	0,39	35,7	65,65	0,15	0,06	0,78	14,70
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05	9,56
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
Обед																		
140/2004	Суп картофельный с макар.изд.	200	1,03	0,00	1,86	2,10	6,26	46,99	61,99	39,42	54,67	0,92	0	25,84	1,46	0,05	9,6	9,09
393/97	Колбасные изделия отварные	50	6,75	6,75	4,39	0,00	0,05	66,78	9,2	7,88	73,15	1,4	0	0	0,2	0,02	0	22,99
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94	9,87
ТТК № 80/200	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12	10,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
Итого за день			27,93	14,33	26,78	5,07	103,89	791,29	499,8	321,7	692,1	9,89	82,5	251,51	4,35	0,53	36,37	78,26

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			Цена, руб.	
			в т.ч. жив.		в т.ч. всего				Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
			всего	жив.	всего	раст.												
Завтрак																		
	Каша ячневая на цельном молоке с мас	200	5,98	4,37	6,63	0,26	22,79	177,09	176,2	27,16	178,3	0,49	28,62	52,59	0,33	0,08	0,78	11,90
165	Чай "Детский" с молоком, сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66	5,67
	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	0,91
Обед																		
ТТК № 90	Суп из сборных овощей с зелёным горо	200	0,89	0,00	1,79	2,03	2,77	32,28	68,87	45,3	62,43	0,98	0	37,77	1,41	0,06	14,35	7,44
ТТК №50/2	Котлета Детская	60	7,36	6,32	5,50	2,11	5,39	102,30	14,72	13,86	69,51	1,45	0	1,07	1,81	0,04	0,06	24,76
470/1994	Картофель отварной	100	0,02	0,02	2,83	0,00	0,03	25,64	2,82	0,14	1,14	0,03	20,24	22,86	0,04	0	0	11,88
214/2004	Капуста тушеная (гаршир)	50	1,14	0,00	1,68	1,68	4,12	38,20	24,77	8,51	16,98	0,34	0	5,33	0,87	0,02	14,62	4,58
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит. С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3	8,27
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
Итого за день			20,67	12,42	20,33	6,59	97,44	662,60	461,2	188,2	497,7	5,97	55,23	182,82	6,03	0,37	119,8	76,70

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
ГТК №209	Каша манная на цельном молоке с маком	200	6,53	4,38	8,07	0,25	26,03	204,48	166,7	22,38	137,4	0,39	35,7	65,65	0,43	0,07	0,78	13,50
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	4,81
-	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	0,91
Обед																		
131/2004	Рассольник Домашний (п/ф)	200	0,58	0,02	2,94	0,00	2,09	37,61	65,23	38,73	51,47	0,86	14,16	50,6	0,47	0,04	12	12,40
-	Сметана	10	0,26	0,26	1,50	0,00	0,36	16,15	8,8	0,9	6,1	0,02	10	10,7	0,03	0	0,04	2,17
460/2018	Котлеты рубленые из филе кури	75	13,26	11,60	4,07	3,00	8,92	128,39	18,68	25,18	118	1,55	0	2,97	2,03	0,09	0,51	31,91
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	8,94
702/2004	Напиток из плодов шиповника - 2 ва	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8	6,48
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
Итого за день			28,33	16,34	21,51	4,49	128,06	840,04	466,2	250,5	574,7	7,29	78,83	379,17	6,08	0,43	106,9	82,41

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.			
			всего	в т.ч. жив.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг		
Завтрак																		
17/5	Пудинг из творога	100	14,56	14,16	10,52	2,16	20,86	123,6	21,51	173,4	0,8	38,4	70,49	1,3	0,05	0,15	33,49	
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1	3,39	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	2,69	
-	Хлеб пшеничный витаминизирован	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
Обед																		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36	10,14	
388/2004	Биточки рыбные (минт)	50	1,51	0,35	0,47	0,07	6,58	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0	18,89	
330/2004	Бобовые отварные (горох)	150	13,19	0,03	5,49	1,28	29,85	237,46	109,4	253	5,04	30,07	64,66	1,05	0,43	25,36	7,24	
-	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4	5,11	
-	Хлеб пшеничный витаминизирован	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,22	
Итого за день			35,68	14,61	21,14	8,16	149,62	951,21	500,5	306,8	681	11,3	69,07	248,36	6,79	0,74	64,39	83,99

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг		
Завтрак																		
ТТК № 86	Каша Ассорти (рис + пшеничная) мо	200	6,27	5,97	0,10	22,41	173,82	196,2	35,08	162,5	0,59	28,62	58,54	0,18	0,07	2,88	12,62	
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	9,85	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
Обед																		
171/2004	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	2,37	0,85	3,32	10,72	83,36	40,2	10,02	39,49	0,38	3,38	6,19	0,19	0,03	0,52	12,51	
27/8	Кнели мясные паровые	60	9,31	10,13	8,10	1,55	122,53	31,13	12,44	94,67	1,17	5,18	15,26	0,75	0,03	0,05	31,40	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	7,83	
6/10	Компот из смеси сухофруктов -	200	0,48	0,51	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	6,13	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82	
Итого за день			31,33	20,37	25,44	3,55	130,47	887,54	478,9	162,2	553,4	6,23	66,92	174,14	3,44	0,36	24,37	82,98

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
			всего	жив.	всего	раст.												
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	110	10,54	10,54	15,08	0,00	1,97	185,39	0	0	0	0	0	0	0	0	29,54	
5/13/2011	Сыр (порц.кам)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	8,20	
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 витаминизиро	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0,26	0,02	0	0,91	
Обед																		
124\2004	Ци из свежей капусты с картофе	200	0,94	0,00	3,98	3,94	3,18	53,86	86,86	50,15	66,85	1,19	0	187,2	2,29	0,06	17,36	
ТТК №5	"Е-жики" мясные фарш лук	50	5,57	5,21	4,22	1,43	3,18	73,41	11,11	9,43	51,98	0,92	0	0,85	1,13	0,02	0,06	
257/1996	Ката гречневая вязкая	150	4,07	0,02	4,20	1,20	17,14	131,01	44,49	78,38	110,3	2,33	15,93	50	0,69	0,1	2,81	
2/10	Шапиток из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	15,76	63,05	75,42	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66	
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0,2	0,02	0	0,68	
-	Хлеб ржаной витаминизиро	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0,61	
			27,77	18,46	30,66	7,10	76,48	706,81	396,6	256	450	7,68	37,49	355,82	6,27	0,35	46,1	83,38
			Итого за день															

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых ол, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
302.1	Каша вязкая гречневая молочная.	200	8,90	2,73	4,63	1,62	37,29	237,88	148,2	123,8	237,5	3,7	19,2	33	0,59	0,23	4,34
5/13/2011	Сыр (порция)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05
-	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																	
147	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,3	4,71	3,01	5,36	0,21	11,45	115,01	73	51,68	92,78	1,35	18	66,26	0,9	0,08	12,09
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	180	4,17	0,03	5,08	0,63	42,24	238,95	53,9	57,61	118,9	1,18	22,09	63,19	0,71	0,06	7,92
ТТК № 33	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
-	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			32,95	16,50	28,66	3,08	160,21	1055,36	610,1	349,4	785	10,4	91,77	256,49	4,3	0,6	115,8

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
Завтрак																		
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.)	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72	11,84
628/96	Чай с сахаром 200	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	2,69
-	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	0,91
Обед																		
132/2004	Рассольник Ленинградский (л/ф) лук	200	0,59	0,00	3,02	3,36	3,43	44,45	57,74	36,97	44,18	0,74	0	25,57	1,93	0,04	9,18	9,52
437/2004	Гуляш из филе кури	100	0,58	0,00	4,45	5,00	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58	38,93
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	5,81
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит.	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112	9,04
-	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	0,91
-	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	0,82
Итого за день			16,08	2,96	20,96	11,19	117,79	750,30	407,9	298,6	491,1	8,64	52,84	400,87	8,17	0,43	141,9	80,47

МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д. г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	Т.Э. мкг	Н1, мкг	С, мкг		
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	30,24	
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	4,81	
-	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	0,91	
Обед																			
27/2	Суп-пюре из разных овощей П/Ф	200	2,30	0,90	3,90	0,16	8,85	82,31	100,5	47,56	87,84	1,06	17,81	299,25	0,71	0,07	13,6	9,24	
461/2004	Тертель мясные с луком I (фарш)	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	26,05	
257/1996	Каша ячневая (гарнир)	150	3,08	0,02	2,55	0,42	19,28	119,00	67,2	41,61	130,1	1,08	10,62	39,99	0,88	0,09	7,2	3,13	
638/2004	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	73,33	76,69	52,28	61,58	1,14	0	64,85	0,91	0,05	12,68	5,24	
-	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	0,91	
-	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	1,22	
Итого за день			33,13	22,24	28,08	9,61	115,39	866,74	475,2	254,9	672,8	8,01	67,87	516,84	8,15	0,43	48,65	81,75	

МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			в с.ч.	всего	в с.ч.	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг		C, мг
Завтрак																		
5/4	Какао манная молочная жидкая с маслом	200	5,17	2,93	6,67	0,25	22,99	174,63	143,2	36,64	121,8	0,74	29,7	69,95	0,7	0,07	5,92	10,41
693/2004	Какао на молоке 100	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	9,85
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20
-	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	0,91
Обед																		
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (п/ф)	200	3,31	0,00	3,82	4,34	8,48	85,91	68,09	50,43	91,28	1,67	0	24,12	2,31	0,13	8,96	7,45
394/2019	Тефтели рыбные - 1 минтай (фарш)	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	17,91
43/3	Макаронные изделия отварные	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	7,83
-	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	0,91
-	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	0,82
-	Яблоко 100 ДЮУ	115	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	15,68
Итого за день			31,56	14,78	24,07	9,95	129,64	886,17	496,2	184,6	586,1	8,42	80,4	184,03	6,5	0,47	22,41	79,97

МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. БЖТ			Са	Mg	P	Fe	А, 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	34,93
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	2,69
-	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	0,91
Обед																		
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем (п/	200	0,94	0,00	3,98	3,94	3,18	53,86	86,86	50,15	66,85	1,19	0	187,2	2,29	0,06	17,36	8,36
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	23,15
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	8,94
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	4,81
-	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	0,91
-	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	0,82
Итого за день			29,48	20,66	29,29	5,29	98,85	789,51	449,9	237,6	615,1	8,38	175,5	586,53	5,69	0,37	49,96	85,52