





№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	ккал	МКГ рет.э	МКГ	МКГ													
	Среда, 1 неделя																							
	<b>Завтрак</b>																							
69	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	0,03	855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17						
258	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	0,18	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08						
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	0,03	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20						
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	0,05	71,2	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>0,29</b>	<b>909,97</b>	<b>0,13</b>	<b>5,3</b>	<b>614,88</b>	<b>584,81</b>	<b>314,09</b>	<b>108</b>	<b>345,65</b>	<b>3,75</b>	<b>82,1</b>	<b>6,78</b>	<b>84,62</b>						
	<b>Обед</b>																							
76	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	0,03	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8						
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	0,03	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45						
195	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63						
389	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	0,05	7,29	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67						
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	0,01	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0						
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	0,07	78,2	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6						
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	0,05	71,2	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
122	Пастила	25	0,1	0	20	0	80,5	0	0	4	13,75	5,25	1,75	2,75	0,4	0	0	0						
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>0,32</b>	<b>614,96</b>	<b>0,05</b>	<b>30,14</b>	<b>1018,34</b>	<b>1486,35</b>	<b>262,66</b>	<b>124,21</b>	<b>377,87</b>	<b>7,12</b>	<b>84,89</b>	<b>5,93</b>	<b>139,52</b>						
	<b>Полдник</b>																							
22	Суп молочный с макаронными изделиями		4,47	4,99	18,75	0,06	0,14	0	0,29	1	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0						
516	Ацидофилин	200	5,8	5	8	0,08	0,34	44	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40						
570	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,8	0,11	0,03	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0						
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	0,06	0,02	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82						
	<b>Итого за полдник</b>	<b>1905</b>	<b>21,97</b>	<b>15,06</b>	<b>108,15</b>	<b>0,14</b>	<b>90,77</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>124,15</b>	<b>481,77</b>	<b>271,5</b>	<b>46,29</b>	<b>240</b>	<b>2,84</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>65,17</b>	<b>68,76</b>	<b>273,25</b>	<b>0,75</b>	<b>1615,7</b>	<b>0,18</b>	<b>42,04</b>	<b>1757,37</b>	<b>2552,93</b>	<b>848,25</b>	<b>278,5</b>	<b>963,52</b>	<b>13,71</b>	<b>167,99</b>	<b>12,81</b>	<b>234,14</b>						

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1 мг	B2 мг	A мкг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
		г	г	г	г	г	ккал	г																	
	Четверг, 1 неделя																								
	<b>Завтрак</b>																								
146	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29						
496	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25						
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3						
154	молоко стухенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7						
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>1210,64</b>	<b>0,23</b>	<b>41</b>	<b>397,07</b>	<b>760,41</b>	<b>411,09</b>	<b>112,39</b>	<b>417,69</b>	<b>3,04</b>	<b>51,37</b>	<b>22,65</b>	<b>281,21</b>						
	<b>Обед</b>																								
4	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66						
155	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68						
406	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25						
117	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2						
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	0,05	0,02	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2							
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37							
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>388,44</b>	<b>0</b>	<b>45,4</b>	<b>767,86</b>	<b>1073,27</b>	<b>224,74</b>	<b>176,4</b>	<b>415,14</b>	<b>5,86</b>	<b>81,46</b>	<b>36,95</b>	<b>230,36</b>						
	<b>Полдник</b>																								
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	0,06	0,02	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82							
247	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	200	8,56	14,12	31,52	0,07	0,15	0,04	0	1	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	0						
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0						
15	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	0,03	0,26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	1,45	0	0							
	<b>Итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>14,26</b>	<b>17,52</b>	<b>57,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>59,3</b>	<b>0</b>	<b>91,4</b>	<b>218,5</b>	<b>620,5</b>	<b>299,7</b>	<b>53,5</b>	<b>241,5</b>	<b>1,28</b>	<b>21</b>	<b>4,75</b>	<b>65,5</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>80,36</b>	<b>54,02</b>	<b>204,5</b>	<b>0,69</b>	<b>1,16</b>	<b>1658,38</b>	<b>0,23</b>	<b>177,8</b>	<b>1383,43</b>	<b>2454,18</b>	<b>935,53</b>	<b>342,29</b>	<b>1074,33</b>	<b>10,18</b>	<b>153,83</b>	<b>64,35</b>	<b>577,07</b>						

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		I	Se		F
			г	г	г	г	ккал	МГ	МГ	МГ											МГ	МГ		МГ	МГ	
	Пятница, 1 неделя																									
	<b>Завтрак</b>																									
50 *	Салат из свежко отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,99	0,7	11,99	0,35	11,99	0,35	11,4
291	Макарон отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	20,77	0,73	20,77	0,06	20,77	0,06	11,92
412	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	15,38	1,23	15,38	16,55	15,38	16,55	92,07
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	6,7	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,77	0,01	0,02	0,02	0,77	0,01	0,7
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	12,8	0,8	12,8	2,4	12,8	2,4	5,82
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>25,09</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>	<b>596,15</b>	<b>480,66</b>	<b>230,92</b>	<b>93,94</b>	<b>235,68</b>	<b>4,23</b>	<b>60,95</b>	<b>19,38</b>	<b>60,95</b>	<b>4,23</b>	<b>60,95</b>	<b>19,38</b>	<b>60,95</b>	<b>19,38</b>	<b>121,91</b>
	<b>Обед</b>																									
155	Салат из моркови и чернослива *	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	0,08	1502,5	0	4,5	18,27	366,06	40,29	54	62	1,28	3,89	0,15	3,89	1,28	3,89	0,15	3,89	0,15	42,25
156	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	94,06	1,31	94,06	11,19	94,06	11,19	422,73
372	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	0,17	22,03	0,09	26,5	275,83	651,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	40,63	3,24	40,63	2,1	40,63	2,1	85,55
512	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	0,16	0,54	0,16	0,11	0,16	0,11	46,78
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	1,17	1,32	1,65	1,65	1,32	1,65	7,2
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	12,8	0,8	12,8	2,4	12,8	2,4	5,82
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>	<b>0,41</b>	<b>0,4</b>	<b>1670,69</b>	<b>0,62</b>	<b>41,87</b>	<b>750,79</b>	<b>2005,93</b>	<b>320,72</b>	<b>177,02</b>	<b>553,7</b>	<b>8,34</b>	<b>152,86</b>	<b>17,6</b>	<b>152,86</b>	<b>8,34</b>	<b>152,86</b>	<b>17,6</b>	<b>152,86</b>	<b>17,6</b>	<b>610,33</b>
	<b>Полдник</b>																									
300	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	22	5	77	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
67	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,71	4,94	17,8	130,14	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	1,4	0	0	0	0	0	0
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	12,8	0,8	12,8	2,4	12,8	2,4	5,82
33	печенье	60	4,44	6	45,72	243,6	0,08	0,06	0	0	0	0	0	12	18	49,8	0,9	0	0	0,9	0	0	0	0	0	0
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	2,8	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>540</b>	<b>18,45</b>	<b>16,14</b>	<b>103,62</b>	<b>618,34</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>83,15</b>	<b>50,84</b>	<b>284,12</b>	<b>1910,84</b>	<b>0,64</b>	<b>0,8</b>	<b>1739,78</b>	<b>0,71</b>	<b>46,47</b>	<b>1446,94</b>	<b>2778,59</b>	<b>799,64</b>	<b>298,96</b>	<b>973,38</b>	<b>12,77</b>	<b>231,81</b>	<b>38,98</b>	<b>231,81</b>	<b>12,77</b>	<b>231,81</b>	<b>38,98</b>	<b>231,81</b>	<b>38,98</b>	<b>772,24</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Понедельник, 2 неделя																			
	<b>Завтрак</b>																			
156	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
157	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,3	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
122	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>314,35</b>	<b>2,34</b>	<b>111,41</b>	<b>601,81</b>	<b>747,24</b>	<b>494,68</b>	<b>72,5</b>	<b>418,91</b>	<b>4,58</b>	<b>53,96</b>	<b>31,27</b>	<b>101,72</b>
	<b>Обед</b>																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
134	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
158	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,6	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
71	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	1,67	26,04	26,02	177,88
51	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	2,89
159	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>	<b>309,07</b>	<b>0,13</b>	<b>36,74</b>	<b>946,36</b>	<b>1277,52</b>	<b>307,02</b>	<b>207,62</b>	<b>484,77</b>	<b>7,25</b>	<b>91,86</b>	<b>32,36</b>	<b>257,32</b>
	<b>Полдник</b>																			
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
22	Суп молочный с макаронными изделиями	4,47	4,99	18,75	133,56	0,06	0,14	0	0,29	0	1	0	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0
19	Кисель фруктово-ягодный	200	0	30,6	118	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0
52	Йогурт 2,5% жирности	125	6,25	3,12	4,37	63,75	0,04	0,18	0,01	0	0,75	0	0	155	18,75	118,75	0,12	0	0	9,6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>565</b>	<b>13,92</b>	<b>8,51</b>	<b>73,32</b>	<b>410,31</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>128,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>183,92</b>	<b>474,71</b>	<b>270,24</b>	<b>40,68</b>	<b>253,32</b>	<b>1,4</b>	<b>25,3</b>	<b>73,23</b>	<b>457,72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2025</b>	<b>85,82</b>	<b>59,31</b>	<b>211,82</b>	<b>1708,71</b>	<b>0,83</b>	<b>1,19</b>	<b>751,92</b>	<b>3,07</b>	<b>150,75</b>	<b>1732,09</b>	<b>2494,47</b>	<b>1071,94</b>	<b>320,8</b>	<b>1157</b>	<b>13,23</b>	<b>171,12</b>		

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	МКГ	МКГ	
																						г
	Вторник, 2 неделя																					
	<b>Завтрак</b>																					
16	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56		
110	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11		
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20		
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82		
122	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,36</b>	<b>139,67</b>	<b>0,31</b>	<b>39,13</b>	<b>573,07</b>	<b>569,08</b>	<b>346,1</b>	<b>83,23</b>	<b>299,67</b>	<b>2,41</b>	<b>73,15</b>	<b>10,66</b>	<b>215,79</b>		
	<b>Обед</b>																					
76	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75		
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45		
40	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7		
37	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5		
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6		
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,35</b>	<b>348,56</b>	<b>0,79</b>	<b>28,74</b>	<b>1132,08</b>	<b>1777,76</b>	<b>264,98</b>	<b>134,63</b>	<b>446,05</b>	<b>5,81</b>	<b>187,59</b>	<b>23,03</b>	<b>612,37</b>		
	<b>Полдник</b>																					
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82		
67	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,71	4,94	17,8	130,14	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0		
300	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22		
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0	0		
570	Сдоба обыкновенная	100	0,1	4,67	58,8	311,7	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,33	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,8	4,37		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>580</b>	<b>13,11</b>	<b>14,11</b>	<b>106</b>	<b>633,44</b>	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>65,5</b>	<b>0,89</b>	<b>1,16</b>	<b>357,53</b>	<b>169,42</b>	<b>239,94</b>	<b>57,1</b>	<b>278,1</b>	<b>4,23</b>	<b>40,01</b>	<b>27,62</b>	<b>32,19</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2000</b>	<b>56,7</b>	<b>62,01</b>	<b>267,4</b>	<b>1884,74</b>	<b>0,83</b>	<b>1,06</b>	<b>553,73</b>	<b>1,99</b>	<b>69,03</b>	<b>2062,68</b>	<b>2516,26</b>	<b>851,02</b>	<b>274,96</b>	<b>1023,83</b>	<b>12,45</b>	<b>300,75</b>	<b>61,31</b>	<b>860,35</b>		

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет. экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Среда, 2 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
313	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63	
160	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1	
122	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
154	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35,5</b>	<b>14,6</b>	<b>65,8</b>	<b>535,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>66,2</b>	<b>0,15</b>	<b>10,52</b>	<b>368,13</b>	<b>558,33</b>	<b>318,36</b>	<b>59,24</b>	<b>376,45</b>	<b>3,74</b>	<b>42,27</b>	<b>41,9</b>	<b>70</b>	
	<b>Обед</b>																				
50	Салат из свежлы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1	0,01	0,02	0,86	0	2,85	98,46	170,33	24,01	13,69	26,88	0,87	14,99	0,44	14,25	
144	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	15,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
101	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9	
511	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>794,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>176,03</b>	<b>0,09</b>	<b>32,29</b>	<b>819,37</b>	<b>1232,5</b>	<b>204,23</b>	<b>220,56</b>	<b>522,03</b>	<b>10,58</b>	<b>94,79</b>	<b>11,64</b>	<b>133,61</b>	
	<b>Полдник</b>																				
126	Каша молочная "Шоколадка"	200	6,15	7,03	31,99	208,03	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0	
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
588	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	0	0	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>540</b>	<b>16,83</b>	<b>15,81</b>	<b>107,37</b>	<b>631,43</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>18,4</b>	<b>122,7</b>	<b>849,6</b>	<b>229,6</b>	<b>103,4</b>	<b>235,6</b>	<b>1,22</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1865</b>	<b>87,4</b>	<b>57,61</b>	<b>275,77</b>	<b>1961,93</b>	<b>1,24</b>	<b>1,29</b>	<b>320,23</b>	<b>0,24</b>	<b>61,21</b>	<b>1310,2</b>	<b>2640,43</b>	<b>752,19</b>	<b>383,2</b>	<b>1134,08</b>	<b>15,54</b>	<b>137,15</b>	<b>53,54</b>	<b>203,61</b>	



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Четверг, 2 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
136	Икра моршанья	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83	
295 *	Макаронные отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75	
111	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>971,76</b>	<b>0,22</b>	<b>9,44</b>	<b>530,65</b>	<b>653</b>	<b>227,37</b>	<b>68,84</b>	<b>216,83</b>	<b>5,35</b>	<b>50,64</b>	<b>4,33</b>	<b>62,95</b>	
	<b>Обед</b>																				
82	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
156	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	0,11	0,08	116,35	0,43	8,7	111,88	580,78	69,5	33,99	134,01	1,05	75,25	8,95	338,18	
160	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	0,11	0,23	123,76	0,16	34,67	367,4	891,26	101,21	58,12	279,57	4,38	53,85	0,82	107,24	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
518	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
111	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>738,49</b>	<b>0,59</b>	<b>62,83</b>	<b>818,66</b>	<b>2205,14</b>	<b>243,11</b>	<b>146,45</b>	<b>539,67</b>	<b>8,06</b>	<b>149,33</b>	<b>13,43</b>	<b>471,36</b>	
	<b>Полдник</b>																				
247	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	200	8,56	14,12	31,52	287,44	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	0	0	
122	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>610</b>	<b>15,9</b>	<b>15,52</b>	<b>101,72</b>	<b>605,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>142,98</b>	<b>1,11</b>	<b>1,78</b>	<b>458,1</b>	<b>466,83</b>	<b>334,78</b>	<b>53,36</b>	<b>342,23</b>	<b>2,04</b>	<b>54,32</b>	<b>35,67</b>	<b>614,79</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>70,06</b>	<b>63,52</b>	<b>263,62</b>	<b>1906,34</b>	<b>0,73</b>	<b>1,13</b>	<b>1853,23</b>	<b>1,92</b>	<b>74,05</b>	<b>1807,41</b>	<b>3324,97</b>	<b>805,26</b>	<b>268,65</b>	<b>1098,73</b>	<b>15,45</b>	<b>254,29</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Пятница, 2 недели																				
	<b>Завтрак</b>																				
161	Салат из моркови и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76	
195	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
412*	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>1292,6</b>	<b>0,01</b>	<b>18,72</b>	<b>612,87</b>	<b>870,13</b>	<b>184,87</b>	<b>121,9</b>	<b>264,65</b>	<b>4,5</b>	<b>65,97</b>	<b>19,05</b>	<b>166,53</b>	
	<b>Обед</b>																				
162	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
128	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28	
414	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09	
163	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14,4	210,9	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1	
519	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>749,5</b>	<b>0,39</b>	<b>1,51</b>	<b>4073,94</b>	<b>0,55</b>	<b>104,16</b>	<b>729,04</b>	<b>797,54</b>	<b>262,08</b>	<b>100,66</b>	<b>464,03</b>	<b>9,14</b>	<b>77,62</b>	<b>41,25</b>	<b>259,24</b>	
	<b>Полдник</b>																				
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	2,4	5,82	
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	0,1	10	
122	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0	0	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>490</b>	<b>22,28</b>	<b>25,71</b>	<b>41,35</b>	<b>329,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>53,29</b>	<b>0,21</b>	<b>27,07</b>	<b>138,28</b>	<b>472,98</b>	<b>107,94</b>	<b>46,76</b>	<b>112,33</b>	<b>3,24</b>	<b>16,55</b>	<b>10,19</b>	<b>24,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>76,28</b>	<b>68,71</b>	<b>198,85</b>	<b>1562,5</b>	<b>0,79</b>	<b>1,89</b>	<b>0,77</b>	<b>0,77</b>	<b>149,95</b>	<b>1480,19</b>	<b>2140,65</b>	<b>554,89</b>	<b>269,32</b>	<b>841,01</b>	<b>16,88</b>	<b>160,14</b>	<b>67,49</b>	<b>450,69</b>	

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1