1-День (понедельник)

№п/п					, ,	
№п/п	пищевые вещества(г)			тва(г)	энерг	
4	День 1 Завтрак	масса				ц-ть
№ кар		порции	Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
250	Макароны отварные с сосискои и	250	42.02	20.04	42.26	400
359	маслом сл	250	13,03	20,94	43,36	400
пр	Закуска порц.Кукуруза конс	60	2,5	1,2	10,5	69
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	590	19,81	27,4	121,06	720
	Обед 1 день					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,75	4,25	14,5	140
341	Курица отварная	100	17,7	20,31	0,7	234
304	Рис отварной	150	12	1,5	115,95	495
45	Салат из свежей капусты	60	0,9	6,06	4,56	76
пр	Леченье овсяное	20	2,1	5,6	13,04	95
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
ΠP	Итого за обед	820	40,09	38,36	182,71	1188
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	020	40,03	30,30	102,71	1100
	Полдник	200	٥	0	11.2	45
	Сок фруктовый		0	-	11,2	45
пр	Кондитерское изд. Конфета	30	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	230	2	3,9	27,9	154
	Итого за 1 день	1640	61,9	69,66	331,67	2062
		-	-		-	
2-День(вторник)					
№п/п	5	масса	пищевые вещества(г)			энерг
№ кар	День 2 Завтрак	порции	Б	Ж		
1	2	_		/11	У	ц-ть
		3	4	5	у 6	ц-ть 7
173	Каша пшённая молочная с маслом сл	220		5	6	7
	Каша пшённая молочная с маслом сл Бутерброд с колбасой полукопченой	220	8,64	5 11,05	6 44,32	7 312
6	Бутерброд с колбасой полукопченой	220 60	8,64 6,36	5 11,05 9,91	6 44,32 17,78	7 312 186
6 384	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком	220 60 200	8,64 6,36 3,66	5 11,05 9,91 2,6	6 44,32 17,78 20,09	7 312 186 133
6 384	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный	220 60 200 20	8,64 6,36 3,66 1,58	5 11,05 9,91 2,6 0,2	6 44,32 17,78 20,09	7 312 186 133 49
6 384	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак	220 60 200	8,64 6,36 3,66	5 11,05 9,91 2,6	6 44,32 17,78 20,09	7 312 186 133 49
6 384 пр	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день	220 60 200 20 500	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19	7 312 186 133 49 680
6 384 пр	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты	220 60 200 20 500	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19	7 312 186 133 49 680
6 384 пр 82 278	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе	220 60 200 20 500	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82	7 312 186 133 49 680 103 357
6 384 пр 82 278 128	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное	220 60 200 20 500 260 110 150	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08	7 312 186 133 49 680 103 357 143
6 384 пр 82 278 128 52	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы	220 60 200 20 500 260 110 150 60	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96	7 312 186 133 49 680 103 357 143
6 384 np 82 278 128 52 377	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы Чай с сахаром и лимоном	220 60 200 20 500 260 110 150 60 200	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9 0,4	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6 0,2	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96 14,2	7 312 186 133 49 680 103 357 143 56
6 384 пр 82 278 128 52	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной	220 60 200 20 500 260 110 150 60 200 40	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9 0,4 1,24	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6 0,2 0,44	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96 14,2 19,76	7 312 186 133 49 680 103 357 143 56 56
6 384 np 82 278 128 52 377	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого за обед	220 60 200 20 500 260 110 150 60 200	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9 0,4	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6 0,2	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96 14,2	7 312 186 133 49 680 103 357 143 56
6 384 np 82 278 128 52 377	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной	220 60 200 20 500 260 110 150 60 200 40 820	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9 0,4 1,24 16,71	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6 0,2 0,44 29,24	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96 14,2 19,76 108,67	7 312 186 133 49 680 103 357 143 56 56 92 807
6 384 пр 82 278 128 52 377	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого за обед	220 60 200 20 500 260 110 150 60 200 40 820	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9 0,4 1,24 16,71	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6 0,2 0,44 29,24	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96 14,2 19,76 108,67	7 312 186 133 49 680 103 357 143 56 92 807
6 384 пр 82 278 128 52 377 пр	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого за обед Полдник	220 60 200 20 500 260 110 150 60 200 40 820	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9 0,4 1,24 16,71	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6 0,2 0,44 29,24	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96 14,2 19,76 108,67	7 312 186 133 49 680 103 357 143 56 56 92 807
6 384 пр 82 278 128 52 377 пр	Бутерброд с колбасой полукопченой Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 2 день Борщ из свежей капусты Тефтели в соусе Пюре картофельное Салат из свеклы Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого за обед Полдник Фрукты свежие	220 60 200 20 500 260 110 150 60 200 40 820	8,64 6,36 3,66 1,58 20,24 2,78 8,13 3,26 0,9 0,4 1,24 16,71	5 11,05 9,91 2,6 0,2 23,76 9,88 9,01 6,11 3,6 0,2 0,44 29,24	6 44,32 17,78 20,09 14 96,19 7,85 40,82 21,08 4,96 14,2 19,76 108,67	7 312 186 133 49 680 103 357 143 56 56

3-День((среда)					
№п/п	По 2 200mmo.;	масса	пище	вые вещес	энерг	
№ кар	День 3 Завтрак	порции	Б	Ж	У	Ц-ТЬ
1	2	3	4	5	6	7
260	Гуляш из свинины	100	10,6	28,1	3	309
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,5	10,2	46	293
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
	Итого за завтрак	560	25,38	43,56	116,2	853
	Обед 3 день		_			
104	Суп картофельный с фрикадельками	260	2,06	2,61	14,47	99
291	Плов из курицы	200	18,9	17,9	61,2	423
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
62	Салат из моркови	60	1,32	1,14	9,4	45
пр	Мини-рулетик	40	3,5	2,1	9,6	118
409	Компот фруктовый	200	4,5	4,21	44,2	158
	Итого за обед	800	31,52	28,4	158,63	935
	Полдник		•	<u> </u>		
пр	Фрукты свежие	100	0,52	0,52	12,74	61
пр	Кондитерское изд.	30	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	130	2,52	4,42	29,44	170
	Итого за 3 день	1490	59,42	76,38	304,27	1958
4-День(четверг)			-		
№п/п	День 4 Завтрак	масса	пище	вые вещес	тва(г)	энерг
№ кар	день 4 Завтрак	порции	Б	Ж	У	ц-ть
1	2	3	4	5	6	7
210	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276
пр	Нарезка овощная	70	0,88	0,2	5,69	18
6	Бутерброд с колбасой п/к	60	6,36	9,91	17,78	186
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	133
	Итого за завтрак	500	26,88	36,01	60,41	662
	Обед 4 день					
96	Рассольник "Ленинградский"	250	7,64	5,67	32,27	162
259	Жаркое по-домашнему	250	30,08	42,1	44,9	547
29	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,26	44
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56
пр	Кондит.изделие Вафелька	20	7,7	8,2	46,66	199
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	820	47,71	60,23	160,05	1100
	Полдник		•			
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Кондитерское изд (шоколад)	30	6,2	29	43	404
	Итого за полдник	230	6,2	29	54,2	449
	Итого за 4 день	1550	80,79	125,24	274,66	2211

	(пятница)					
№п/п	День 5 Завтрак	масса		вые вещес		энерг
№ кар	день с самеран	порции	Б	Ж	У	Ц-ТЬ
1	2	3	4	5	6	7
285	Макаронник с мясом	200	23,72	33,09	27,64	367
пр	Закуска порц.Кукуруза конс	60	2,5	1,2	10,5	69
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	540	30,5	44,55	111,34	694
20	Обед 5 день	050	40.0	44.3	26.2	42
92	Щи из свеж капусты	250	10,2	11,3	26,2	138
234	Котлета рыбная	100	16,12	16,85	26,85	300
312	Пюре картофельное	150	3,26	6,11	21,08	143
пр	Нарезка овощная	60	0,6	0,1	1,68	
409	Компот фруктовый	200	4,5	4,21	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	800	35,92	39,01	139,77	846
	Полдник		2 - 2			
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд.	20	7,7	8,2	46,66	197
	Итого за полдник	150	8,22	8,72	58,66	249
	Итого за 5 день	1490	74,64	92,28	309,77	1789
е пош		1400	7 4,04	32,20	303,77	
	(понедельник)		-		•	
№п/п		масса	пище	вые вещес	тва(г)	энерг
№п/п № кар	(понедельник) День 6 Завтрак	масса порции	пище:	вые вещес Ж	гва(г) У	энерг ц-ть
№п/п № кар 1	(понедельник) День 6 Завтрак 2	масса порции 3	пищеі Б 4	вые вещес [.] Ж 5	гва(г) У 6	энерг ц-ть 7
№п/п № кар 1 251	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом	масса порции 3 220	пище Б 4 14,1	вые вещес Ж 5 33,1	гва(г) У 6 39,7	энерг ц-ть
№п/п № кар 1 251 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная	масса порции 3 220 60	пище Б 4 14,1 0,6	вые вещес [.] Ж 5	гва(г) У 6 39,7 1,68	энерг ц-ть 7 514
№п/п № кар 1 251 пр 380	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный	масса порции 3 220 60 200	пищеі Б 4 14,1 0,6 2,9	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9	энерг ц-ть 7 514
№п/п № кар 1 251 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный	масса порции 3 220 60 200 40	пищег Б 4 14,1 0,6 2,9 3,16	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9	энерг ц-ть 7 514 9
№п/п № кар 1 251 пр 380	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак	масса порции 3 220 60 200	пищеі Б 4 14,1 0,6 2,9	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9	энерг ц-ть 7 514 9
№п/п № кар 1 251 пр 380	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный	масса порции 3 220 60 200 40	пищег Б 4 14,1 0,6 2,9 3,16	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9	энерг ц-ть 7 514 91 734
№п/п № кар 1 251 пр 380 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день	масса порции 3 220 60 200 40 520	пищеі 5 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9 28 90,28	энерг ц-ть 7 51 11: 9: 73
№ кар 1 251 пр 380 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей	масса порции 3 220 60 200 40 520	пищег Б 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9 28 90,28	энерг ц-ть 7 514 111 96 734
№ кар 1 251 пр 380 пр 99	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная	масса порции 3 220 60 200 40 520	пищег Б 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9 28 90,28 10,8 9,8	энерг ц-ть 7 51 11 9 73 9 18 16
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150	пищеі 5 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6	TBa(r) y 6 39,7 1,68 20,9 28 90,28 10,8 9,8 28	энерг ц-ть 7 51- 11: 9: 73- 18: 16: 7:
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309 45	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл Салат из свежей капусты	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150 60	лищея 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19 5 0,9	ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6 4,7 7,6 4 6,06	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9 28 90,28 10,8 9,8 28 4,56	энерг ц-ть 7 514 90 734 99 180 160 70
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309 45 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл Салат из свежей капусты Печенье сдобное	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150 60 20	лищея 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19 5 0,9 2,6	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6 4,7 7,6 4 6,06 10,8	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9 28 90,28 10,8 9,8 28 4,56 44,8	энерг ц-ть 7 514 91 734 99 180 70 204
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309 45 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл Салат из свежей капусты Печенье сдобное Чай с сахаром и лимоном	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150 60 20 200	пищег 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19 5 0,9 2,6 0,4	вые вещест Ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6 4,7 7,6 4 6,06 10,8 0,2	10,8 9,8 4,56 44,8 11,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10	энерг ц-ть 7 514 91 734 99 186 169 204 56
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309 45 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл Салат из свежей капусты Печенье сдобное Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150 60 20 200 40	пищег Б 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19 5 0,9 2,6 0,4 1,24	ж 5 33,1 0,1 2 2 0,4 35,6 4 4 6,06 10,8 0,2 0,44	10,8 9,8 4,56 44,8 19,76	энерг ц-ть 7 514 91 734 99 186 169 204 56
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309 45 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл Салат из свежей капусты Печенье сдобное Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого за обед	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150 60 20 200 40	пищег Б 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19 5 0,9 2,6 0,4 1,24	ж 5 33,1 0,1 2 2 0,4 35,6 4 4 6,06 10,8 0,2 0,44	10,8 9,8 4,56 44,8 19,76	энерг ц-ть 7 514 9; 734 99 186 169 70 204 56 92 882
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309 45 пр 377 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл Салат из свежей капусты Печенье сдобное Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого за обед Полдник	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150 60 20 200 40 810	лищея 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19 5 0,9 2,6 0,4 1,24 31,74	ж 5 33,1 0,1 2 0,4 35,6 4,7 7,6 4 6,06 10,8 0,2 0,44 33,8	тва(г) У 6 39,7 1,68 20,9 28 90,28 10,8 9,8 28 4,56 44,8 14,2 19,76 131,92	энерг ц-ть 7 514 91 734 99 186 76 204 56 91 883
№ п/п № кар 1 251 пр 380 пр 99 268 309 45 пр 377 пр	(понедельник) День 6 Завтрак 2 Поджарка свиная с рисом Нарезка овощная Напиток кофейный Хлеб пшеничный Итого за завтрак Обед 6 день Суп из овощей Котлета куриная Макароны отварные с маслом сл Салат из свежей капусты Печенье сдобное Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого за обед Полдник Сок фруктовый	масса порции 3 220 60 200 40 520 250 90 150 60 20 200 40 810	лищен Б 4 14,1 0,6 2,9 3,16 20,76 2,6 19 5 0,9 2,6 0,4 1,24 31,74	ж 5 33,1 0,1 2 2 0,44 35,6 4 6,06 10,8 0,2 0,44 33,8	10,8 9,8 90,28 10,8 14,2 19,76 131,92	энерг ц-ть 7 514

7-День	(вторник)					
№п/п	По 7 200	масса	пищевые вещества(г)		гва(г)	энерг
№ кар	День 7 Завтрак	порции	Б	Ж	У	Ц-ТЬ
1	2	3	4	5	6	7
284	Запеканка картофельная с мясом	200	28	15	26	349
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Нарезка овощная	60	0,7	1	2,1	38
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	540	32,98	21,26	95,3	638
	Обед 7 день					
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,84	17,46	118
278	Тефтели в соусе	110	8,13	9,01	40,82	357
304	Рис отварной	150	12	1,5	115,9	495
62	Салат из моркови	60	1,32	1,14	9,4	45
409	Компот фруктовый	200	4,5	4,2	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	810	29,89	19,13	247,54	1265
	Полдник					
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд.	20	7,7	8,2	46,66	197
	Итого за полдник	150	8,22	8,72	58,66	249
	Итого за 7 день	1500	71,09	49,11	401,5	2152
8-День	(среда)					
№п/п	День 8 Завтрак	масса	пищев	ые вещест	гва(г)	энерг
№ кар	день о Завтрак	порции	Б	Ж	У	ц-ть
1	2	3	4	5	6	7
175	Каша рисовая молочная	250	7,2	13,3	39,9	310
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,5	12,2	127
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	134
	Итого за завтрак	530	19,54	21,6	86,19	620
	Обед 8 день					
82	Борщ из свежей капусты	260	2,1	6,1	12	113
260	Гуляш из свинины	100	10,6	28,1	3	309
125	Картофель отварной с маслом	155	2,9	3,9	23	139
45	Салат из св.капусты	60	0,9	6,06	4,56	76
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
355	Кисель	200	0	0	29,2	115
	Итого за обед	815	17,74	44,6	91,52	844
	Полдник					
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд.	30	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	160	2,52	4,42	28,7	161
	Итого за 8 день	1505	39,8	70,66	206,41	1625

№п/п	(четверг)	масса пишевые вешества(г)				энерг
№ кар	День 9 Завтрак	порции	Б	ж	У	ц-ть
1	2	3	4	5	6	7
207	Макаронник с сыром	200	9,8	11,8	40,1	300
380	Напиток кофейный	200	2,9	2	20,9	113
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
296	Яблоко св.	130	0,49	0,46	11,6	52
	Итого за завтрак	590	15,69	19,26	115,6	632
	Обед 9 день					
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,5	7,1	40,3	202
268	Шницель рубленый	90	15,6	12,8	4,5	195
312	Пюре картофельное	150	3,26	6,11	21,08	143
24	Салат из помидор и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	42
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56
пр	Кондит.изделие	20	7,7	8,2	46,66	199
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	810	38,3	38,45	148,3	929
	Полдник					
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Кондитерское изд (шоколад)	30	6,2	29	43	404
	Итого за полдник	230	6,2	29	54,2	449
	Итого за 9 день	1630	60,19	86,71	318,1	2009
10-Ден	ь(пятница)					
№п/п	День 10 Завтрак	масса	пищев	ые вещест	ъа(г)	энерг
№ кар	день 10 Завтрак	порции	Б	Ж	У	Ц-ТЬ
1	2	3	4	5	6	7
173	Каша молочная овсяная	250	9,4	13,5	13,6	213
6	Бутерброд с колбасой полукопченой	60	6,36	9,9	17,8	186
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	134
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	530	21	26,2	65,49	582
	Обед 10 день					
96	Рассольник "Ленинградский"	250	7,64	5,67	32,3	162
287	Голубец в соусе	200	12,7	10,4	21,4	230
42	Салат картофельный с зел.горошком	100	1,7	5,5	9,42	100
пр	Кондит.изделие (конфета)	15	3,1	14	22,6	205
409	Компот фруктовый	200	4,5	4,21	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	805	30,88	40,22	149,68	953
	Полдник					
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд.	20	7,7	8,2	46,66	197
	MT050 22 F0 F F H H H	150	8,22	8,72	58,66	249
	Итого за полдник	130	0,22	0,72	30,00	