|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборн.** | **Тех.кар.** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | **В1** | **С** | **Е** |
| **рец.** |  |  | **блюд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Первая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Первый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2006 | № 30 | Каша гречневая молочная | 230 | 7,215 | 4,06 | 27,06 | 190,26 | 168 | 22,45 | 151 | 0,4 | 0,049 | 0,08 | 1,51 | 0,43 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
| 2005 | №220 | Сыр | 15 | 4,02 | 4,095 |  | 54,15 | 104 |  | 54,4 |  | 0,021 | 0,003 | 0,28 | 0,03 |
| 2005 | № 46 | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,04 | 0,001 |  | 0,12 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
|  |  |  |  | **15,365** | **15,855** | **67,02** | **480,7** | **298,65** | **43,65** | **289,65** | **2,205** | **0,11** | **0,2** | **1,89** | **1,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | № 18 | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | № 96 | Картофель туш. с курицей | 250 | 11,19 | 15,36 | 26,42 | 300,94 | 228,75 | 39,3 | 279,25 | 1,46 | 0,116 | 0,21 | 15,75 | 0,575 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
|  |  |  |  | **15,43** | **15,84** | **66,89** | **474,13** | **253** | **60,2** | **361,5** | **3,245** | **0,116** | **0,326** | **15,85** | **1,675** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2006 | № 520 | Пудинг творожный с манкой | 200 | 8,4 | 5,385 | 24,14 | 193,57 | 188,5 | 34,45 | 333,9 | 1,295 | 0,15 | 0,063 | 1 | 0,4 |
| 2004 | № 114 | Соус молочный | 50 | 2,85 | 2,756 | 2,74 | 50,4 | 92,62 | 7,19 | 59,94 | 0,188 | 0,03 | 0,023 | 0,5 | 0,24 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
| 2005 | № 46 | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,04 | 0,001 |  | 0,12 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
|  |  |  |  | **15,38** | **15,841** | **66,84** | **480,26** | **307,77** | **62,84** | **478,09** | **3,288** | **0,22** | **0,203** | **1,6** | **1,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | № 741 | Икра свекольная | 40 | 0,72 | 1,52 | 0,64 | 24,2 | 12,9 |  |  | 0,56 |  | 0,301 | 1,64 |  |
| 2008 | № 218 | Рис отварной | 150 | 4,72 | 9,36 | 28,6 | 209,8 | 14,4 | 12,6 | 58,2 | 1,08 | 0 | 0,048 | 0 | 6 |
| 2007 | № 168 | Ленивые голубцы в соусе | 90/50 | 6,73 | 4,481 | 3,19 | 101,07 | 64,968 | 32,316 | 189,88 | 2,786 | 6 | 0,206 | 29,202 | 2,342 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,87 | 90,4 | 15,2 | 13,2 | 59,2 | 0,74 |  | 0,1 |  | 0,88 |
|  |  |  |  | **15,41** | **15,721** | **67,34** | **482,66** | **112,72** | **62,516** | **315,53** | **6,031** | **6** | **0,656** | **30,942** | **9,222** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 43 | Овощи свежие (нарезка) | 30 | 0,21 |  | 0,54 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2006 | № 19 | Макароны отвар. | 150 | 5,239 | 5,825 | 22,32 | 173,3 | 201,1 | 8,95 | 100,85 | 0,67 | 0,112 | 0,09 |  | 0,245 |
| 2006 | № 99 | Гуляш из мяса птицы | 90/50 | 6,27 | 9,56 | 5,92 | 130,64 | 23,84 | 12,8 | 65,12 | 1,04 | 8 | 0,024 | 8,56 | 1,9 |
| 2010 | № 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 17,88 | 76,24 | 22,4 | 12 | 15,4 | 3,03 | 0 | 0,004 | 0,4 | 0 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,87 | 90,4 | 15,2 | 13,2 | 59,2 | 0,74 |  | 0,1 |  | 0,88 |
|  |  |  |  | **15,419** | **15,745** | **66,53** | **473,58** | **262,54** | **46,95** | **240,57** | **5,48** | **8,112** | **0,218** | **8,96** | **3,025** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ** |  | **77,004** | **79,002** | **334,6** | **2391,3** | **1234,7** | **276,16** | **1685,3** | **20,25** | **14,56** | **1,603** | **59,242** | **17,462** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ молоко** |  | **28** | **25** | **47** | **520** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Первый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2009 | № 97 | Каша манная молочная | 230 | 7,291 | 4,03 | 26,87 | 185,2 | 162,5 | 25,7 | 139,3 | 0,735 | 0,03 | 0,074 | 1,3 | 0,718 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
| 2005 | №220 | Сыр | 15 | 4,02 | 4,095 |  | 54,15 | 104 |  | 54,4 |  | 0,021 | 0,003 | 0,28 | 0,03 |
| 2005 | № 46 | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,04 | 0,001 |  | 0,12 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
|  |  |  |  | **15,441** | **15,825** | **66,83** | **475,64** | **293,15** | **46,9** | **277,95** | **2,54** | **0,091** | **0,194** | **1,68** | **1,968** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 13 | Морская капуст. С овощами | 40 | 0,688 | 3,928 | 2,12 | 29,136 | 10,752 | 37,36 | 13,99 | 3,4 | 0,032 | 0,012 | 0,96 |  |
| 2008 | № 222 | Гречка отварная | 150 | 6,324 | 4,204 | 23,06 | 169,6 | 35,09 | 49,12 | 149,8 | 4,008 | 0,02 | 0,265 | 0 | 3,413 |
| 2004 | № 156 | Шарик куриный с соусом | 90/50 | 4,68 | 7,32 | 4,14 | 114,2 | 17,4 | 19 | 96,6 | 0,62 | 0,05 |  |  |  |
| 2010 | № 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 17,88 | 76,24 | 22,4 | 12 | 15,4 | 3,03 | 0 | 0,004 | 0,4 | 0 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,87 | 90,4 | 15,2 | 13,2 | 59,2 | 0,74 |  | 0,1 |  | 0,88 |
|  |  |  |  | **15,392** | **15,812** | **67,07** | **479,58** | **100,84** | **130,68** | **334,99** | **11,8** | **0,102** | **0,381** | **1,36** | **4,293** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2006 | № 43 | Овощи свежие (нарезка) | 30 | 0,21 |  | 0,54 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | № 218 | Рис отварной | 150 | 4,72 | 9,36 | 28,6 | 209,8 | 14,4 | 12,6 | 58,2 | 1,08 | 0 | 0,048 | 0 | 6 |
| 2005 | № 181 | Тефтеля рыбная в соусе | 90/50 | 7,22 | 6,06 | 3,08 | 117,01 | 85,12 | 13,55 | 187,36 | 2,47 | 0,1 | 0,075 | 0,06 | 0,62 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,87 | 90,4 | 15,2 | 13,2 | 59,2 | 0,74 |  | 0,1 |  | 0,88 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
|  |  |  |  | **15,39** | **15,78** | **67,13** | **477,4** | **119,97** | **43,75** | **313,01** | **5,155** | **0,1** | **0,224** | **0,16** | **7,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2006 | № 43 | Овощи свежие (нарезка) | 40 | 0,28 |  | 0,72 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2007 | № 247 | Макароны отварные с сыром | 165/15 | 9,369 | 9,92 | 22,9 | 217,5 | 215,1 | 9,95 | 103,3 | 0,67 | 0,141 | 0,055 | 0,28 | 0,295 |
| 2008 | № 486 | Бутерброд с маслом и повидл | 50/10/20 | 5,54 | 5,9 | 28,5 | 201,6 | 34,24 | 29,33 | 118,4 | 1,43 | 0,04 | 0,22 | 1,76 | 1,93 |
| 2004 | № 395 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,245 |  | 15,2 | 58,74 | 2,3 | 0,6 | 1,1 | 0,075 |  | 0,002 | 2 | 0,3 |
|  |  |  |  | **15,434** | **15,82** | **67,32** | **481,84** | **251,64** | **39,88** | **222,8** | **2,175** | **0,181** | **0,277** | **4,04** | **2,525** |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 115 | Азу по-татарски с курицей | 260 | 11,44 | 15,32 | 27,17 | 306,5 | 35,3 | 42,4 | 301,5 | 4,48 | 0,116 | 0,25 | 10,67 | 0,6 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
|  |  |  |  | **15,44** | **15,77** | **67,04** | **476,69** | **59,55** | **63,3** | **383,75** | **6,265** | **0,116** | **0,366** | **10,77** | **1,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко 2,5 % пастер. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ** |  | **77,097** | **79,007** | **335,4** | **2391,1** | **825,15** | **324,51** | **1532,5** | **27,93** | **0,59** | **1,442** | **18,01** | **17,986** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ молоко** |  | **28** | **25** | **47** | **520** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **154,1** | **158,01** | **670** | **4782,5** | **2059,8** | **600,67** | **3217,8** | **48,18** | **15,15** | **3,045** | **77,252** | **35,448** |
|  |  | За один день |  | 15,41 | 15,79 | 67,03 | 479,27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ молоко** |  | **56** | **50** | **94** | **1040** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |