|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 270 | 8,17 | 5,16 | 34,16 | 230,26 | 197,2 | 26,35 | 177,26 | 0,46 | 0,057 | 0,09 | 1,77 | 0,5 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,54 | 27,31 | 124,3 | 20,9 | 18,15 | 81,4 | 1 |  | 0,1 |  | 1,2 |
| 2005 | №220 | Сыр | 20 | 5,36 | 5,46 |  | 72,2 | 138,66 |  | 72,5 |  | 0,028 | 0,004 | 0,03 | 0,04 |
| 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 |
|  |  |  |  | **18,04** | **18,41** | **76,6** | **550,05** | **364,41** | **49,2** | **341,41** | **2,345** | **0,125** | **0,196** | **1,9** | **1,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | № 18 | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,05 | 1 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | № 96 | Картофель туш. с курицей | 300 | 13,25 | 17,79 | 33,23 | 365,13 | 274,5 | 47,16 | 335,1 | 1,76 | 0,14 | 0,26 | 18,9 | 0,69 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,54 | 27,31 | 124,3 | 20,9 | 18,15 | 81,4 | 1 |  | 0,1 |  | 1,2 |
| 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 |
|  |  |  |  | **18,03** | **18,38** | **76,58** | **551,62** | **300,65** | **69,71** | **424,75** | **3,625** | **0,14** | **0,361** | **19** | **1,89** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2006 | № 520 | Пудинг творожный с манкой | 240 | 10,84 | 7,86 | 31,45 | 255,96 | 235,62 | 43,06 | 417,38 | 1,6 | 0,18 | 0,078 | 1,25 | 0,5 |
| 2004 | № 114 | Соус молочный | 50 | 2,85 | 2,756 | 2,74 | 50,4 | 92,62 | 7,19 | 59,94 | 0,188 | 0,03 | 0,0225 | 0,5 | 0,24 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,54 | 27,31 | 124,3 | 20,9 | 18,15 | 81,4 | 1 |  | 0,1 |  | 1,2 |
| 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 |
|  |  |  |  | **18,2** | **18,406** | **76,63** | **553,95** | **356,79** | **73,1** | **568,97** | **3,673** | **0,25** | **0,2025** | **1,85** | **2,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | № 741 | Икра свекольная | 60 | 1,06 | 2,28 | 0,96 | 36,3 | 19,35 |  |  | 0,8 |  | 0,45 | 2,46 |  |
| 2008 | № 218 | Рис отварной | 180 | 5,61 | 10,69 | 30,41 | 246,5 | 17,28 | 15,12 | 69,84 | 1,29 | 0 | 0,057 | 0 | 7,2 |
| 2007 | № 168 | Ленивые голубцы в соусе | 100/50 | 7,32 | 4,96 | 4,84 | 112,3 | 72,18 | 35,9 | 210,97 | 3,096 | 6,67 | 0,22 | 32,44 | 2,6 |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
|  |  |  |  | **17,99** | **18,38** | **76,08** | **565,29** | **133,06** | **71,92** | **363,06** | **6,971** | **6,67** | **0,843** | **35** | **10,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 43 | Овощи свежие (нарезка) | 50 | 0,35 |  | 0,9 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2006 | № 19 | Макароны отвар. | 180 | 6,28 | 6,9 | 25,27 | 202,96 | 241,32 | 10,3 | 121,02 | 0,8 | 0,13 | 0,1 |  | 0,29 |
| 2006 | № 99 | Гуляш из мяса птицы | 100/50 | 6,93 | 11,02 | 7,71 | 155,15 | 26,48 | 14,22 | 72,35 | 1,15 | 8,88 | 0,026 | 9,51 | 2,1 |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
|  |  |  |  | **18,02** | **18,37** | **76,59** | **552,35** | **309,2** | **53,02** | **282,77** | **5,9** | **9,01** | **0,245** | **9,91** | **3,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ** |  | **90,28** | **91,946** | **382,48** | **2773,26** | **1464,11** | **316,95** | **1980,96** | **22,514** | **16,195** | **1,8475** | **67,66** | **20,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Первый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2009 | № 97 | Каша манная молочная | 270 | 8,091 | 5,153 | 34,19 | 240,2 | 190,7 | 30,1 | 163,5 | 0,86 | 0,035 | 0,08 | 1,5 | 0,84 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,54 | 27,31 | 124,3 | 20,9 | 18,15 | 81,4 | 1 |  | 0,1 |  | 1,2 |
| 2005 | №220 | Сыр | 20 | 5,36 | 5,46 |  | 72,2 | 13866 |  | 72,5 |  | 0,028 | 0,004 | 0,03 | 0,04 |
| 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 |
|  |  |  |  | **17,961** | **18,403** | **76,63** | **559,99** | **14085,3** | **52,95** | **327,65** | **2,745** | **0,103** | **0,186** | **1,63** | **2,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 13 | Морская капуст. С овощами | 50 | 0,86 | 4,91 | 2,65 | 36,42 | 13,44 | 46,7 | 17,49 | 4,26 | 0,04 | 0,015 | 1,2 |  |
| 2008 | № 222 | Гречка отварная | 180 | 7,13 | 4,83 | 25,2 | 190,5 | 42,1 | 58,9 | 179,8 | 4,8 | 0,02 | 0,3 |  | 4 |
| 2004 | № 156 | Шарик куриный с соусом | 100/50 | 5,51 | 8,2 | 5,97 | 130,2 | 18,6 | 20,37 | 103,5 | 0,66 | 0,06 |  |  |  |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 |  | 0,115 |  | 1,1 |
|  |  |  |  | **17,96** | **18,39** | **76,53** | **546,36** | **115,54** | **154,47** | **390,19** | **13,67** | **0,12** | **0,434** | **1,6** | **5,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 43 | Овощи свежие (нарезка) | 50 | 0,35 |  | 0,9 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | № 218 | Рис отварной | 180 | 5,61 | 10,69 | 30,41 | 246,5 | 17,28 | 15,12 | 69,84 | 1,29 | 0 | 0,057 | 0 | 7,2 |
| 2005 | № 181 | Тефтеля рыбная в соусе | 100/50 | 8,06 | 7,24 | 5,46 | 132,98 | 91,2 | 14,52 | 200,75 | 2,64 | 0,11 | 0,08 | 0,06 | 0,66 |
| 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 |
|  |  |  |  | **18,02** | **18,38** | **76,64** | **554,67** | **132,73** | **50,54** | **352,84** | **5,715** | **0,11** | **0,253** | **0,16** | **8,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 43 | Овощи свежие (нарезка) | 55 | 0,38 |  | 0,99 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 216 | Макароны отвар. с сыром | 200/20 | 11,51 | 12,12 | 27,75 | 246,46 | 260,72 | 12,16 | 125,21 | 0,8 | 0,17 | 0,06 | 0,339 | 0,357 |
| 2008 | № 485 | Бутерброд с маслом и повидл | 55/10/30 | 5,78 | 6,31 | 32,72 | 239,4 | 40,66 | 34,82 | 140,6 | 1,69 | 0,05 | 0,26 | 2,09 | 2,29 |
| 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 |
|  |  |  |  | **17,915** | **18,43** | **76,66** | **550,1** | **303,68** | **47,58** | **266,91** | **2,565** | **0,22** | **0,322** | **4,429** | **2,947** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | № 115 | Азу по-татарски с курицей | 300 | 13,74 | 17,9 | 34,24 | 380,8 | 42,36 | 50,88 | 361,8 | 5,38 | 0,14 | 0,3 | 12,81 | 0,72 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,54 | 27,31 | 124,3 | 20,9 | 18,15 | 81,4 | 1 |  | 0,1 |  | 1,2 |
| 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 |
|  |  |  |  | **18,12** | **18,44** | **76,59** | **562,29** | **68,51** | **73,43** | **451,45** | **7,245** | **0,14** | **0,401** | **12,91** | **1,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ** |  | **89,976** | **92,043** | **383,05** | **2773,41** | **14705,7** | **378,97** | **1789,04** | **31,94** | **0,693** | **1,596** | **20,729** | **21,127** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **180,26** | **183,99** | **765,53** | **5546,67** | **16169,8** | **695,92** | **3770** | **54,454** | **16,888** | **3,4435** | **88,389** | **41,327** |
|  |  | За один день |  | 18,03 | 18,4 | 76,55 | 555,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |