

МЕНЮ

Питание 33,30 руб.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 70	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
КАША ПШЕННАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 180	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 190	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-И ВАРИАНТ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	

МЕНЮ

Питание 33,30 руб.



7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 190	РИС ОТВАРНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		

МЕНЮ

Персонал 33 руб.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ) 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 70	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
КАША ПШЕННАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 180	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 190	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 2-Й ВАРИАНТ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	

МЕНЮ

Персонал 33 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 200/12	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 190	РИС ОТВАРНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 200/12
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	



Утевровдан

Валеев Ильдар
Директор

Иреквич



Подтверждаю

Директор

/Валеев Ильдус Ирекович/

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 67 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Гарант продукт+".

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	23,38	15,2	2,34	1,52
с 01.03 по 31.07	25,33	15,2	2,53	1,52
с 01.08 по 31.08	19	15,2	1,9	1,52
с 01.09 по 31.10	20,27	15,2	2,03	1,52
с 01.11 по 31.12	21,71	15,2	2,17	1,52
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	14	10,5	1,4	1,05
с 01.09 по 31.12	13,13	10,5	1,31	1,05
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	9,33	7	0,93	0,7
с 01.09 по 31.12	8,75	7	0,88	0,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,5	10,5	1,05	1,05
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10,5	10,5	1,05	1,05
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	1,25	1,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,7	0,7
Выход: 70				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Вареные, очищенные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый или репчатый лук мелко нарезают.

Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют, заправляют оставшейся частью растительного масла и перемешивают.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку.

Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной и наоборот.

Отходы для очищенных соленых огурцов - 20%.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом.

Консистенция: капусты, огурцов - хрустящая; картофеля, свеклы, моркови - мягкая.

Цвет: натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета.

Вкус: острый, соответствующих овощей, умеренно соленый.

Запах: овощей, растительного масла.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Жиры, г	7,11
Белки, г	0,96
Углеводы, г	5,13
Энергетическая ценность, ккал	89,04

В1, мг	0,03
С, мг	6,51
А, мг	0,14
Е, мг	3,03
Д, мкг	0
В2, мг	0,01

Mg, мг	12,24
P, мг	27,49
Fe, мг	0,57
Ca, мг	18,80
K, мг	195,27
I, мкг	2,49
F, мг	0
Se, мг	0



Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович/

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 47 САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Гарант продукт".

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	5,9	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0,3	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,71	0,6
Выход: 70				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают, затем добавляют шинкованный репчатый , сахар и заправляют растительным маслом.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: салат уложен горкой. Поверхность блестит от растительного масла, лук зеленый мелко нашинкован, лук репчатый - полукольцами.

Консистенция: хрустящая, сочная.

Цвет: белый со слегка темноватым оттенком.

Вкус: квашеной капусты, приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью. Умеренно соленый.

Запах: свойственный квашеной капусте в смеси с растительным маслом.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Жиры, г	3,07
Белки, г	1,14
Углеводы, г	5,25
Энергетическая ценность, ккал	54,97

В1, мг	0,01
С, мг	18,3
А, мг	0
Е, мг	1,27
Д, мкг	0
В2, мг	0,01

Mg, мг	10,28
P, мг	21,83
Fe, мг	0,41
Ca, мг	30,24
K, мг	187,59
I, мкг	1,95
F, мг	0,01
Se, мг	0

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	70		1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	84,88	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		5,3	5,2	32,1	196,8
ПШЕНО	47,1	47	5,2	1,3	32,1	160,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-Й ВАРИАНТ	60/40		8,0	9,3	10,0	156,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,0	21,3	94,0	644,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,0	21,3	94,0	644,6

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	70		1,0	6,8	5,3	87,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49	39,2	0,7	0	1,7	10,7
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,3	0	1,6	7,7
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,5	13,7	44,5	373,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	71	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,2	10,2	0	9,9	0	88,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	17,13	13,7	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
КРУПА РИСОВАЯ	57,58	57	3,9	0,6	40,9	184,1
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,6	53,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			23,2	20,9	82,5	610,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,2	20,9	82,5	610,9

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70		1,0	7,1	5,1	89,0
КАРТОФЕЛЬ	20,27	15,2	0,3	0,1	2,4	11,3
СВЕКЛА	13,13	10,5	0,2	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	8,75	7	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,5	10,5	0,1	0	0,2	1,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10,5	10,5	0,2	0	0,3	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,0	5,2	4,5	76,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,5	188,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,3	0	0	0,2	0,9
МОРКОВЬ	2,88	2,3	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33	26,4	0,5	0	1,2	7,2
КАРТОФЕЛЬ	20,13	15,1	0,3	0,1	2,4	11,3
МОРКОВЬ	4,75	3,8	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,7	49,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			7,6	12,7	37,3	295,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,6	12,7	37,3	295,0



МЕНЮ

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		70	0,9	0,1	7,9	36,6
МОРКОВЬ	84,88	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,9	5,0	41,8	239,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	63	63	6,9	1	41,8	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	8,0	10,6	9,1	163,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,6	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,4	16,1	86,5	569,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,4	16,1	86,5	569,1

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70	1,1	3,1	5,3	55,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		190	4,0	5,4	27,1	173,4
КАРТОФЕЛЬ	216,67	162,5	3,2	0,7	25,7	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,8	113,8	0	0	0	0,0
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"		60	7,8	2,0	11,5	95,1
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	37,5	37,5	5,8	0,3	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,2	0	1,4	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			16,6	10,9	76,6	473,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,6	10,9	76,6	473,7

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	64,13	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИННЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,9	4,8	15,5	124,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	15	15	1,6	0,2	10	48,5
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			9,2	8,8	49,4	314,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,2	8,8	49,4	314,9

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	84,88	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,9	5,0	41,8	239,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	63	63	6,9	1	41,8	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			22,5	18,7	86,2	601,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,5	18,7	86,2	601,6



Утверждаю
 Директор
 Валеев Ильдар Ирекович

МЕНЮ

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70		1,1	3,1	5,2	54,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		5,8	2,9	12,8	101,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	12	12	2	1,1	0	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,4	2,4	0,2	0	1	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	41,23	30,92	0,6	0,1	4,9	23,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,48	12,42	2,8	0,2	5,8	36,0
МОРКОВЬ	7,81	6,25	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,44	6,25	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,58	1,58	0	1,6	0	13,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,25	1,25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,67	116,67	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			10,6	6,4	50,7	306,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,6	6,4	50,7	306,1

**МЕНЮ**

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70		0,9	0,1	7,9	36,6
МОРКОВЬ	84,88	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		19,4	11,0	19,9	254,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	84,3	81,3	16,8	3,9	1,1	103,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	123,2	92,4	1,7	0,4	14,6	69,0
МОРКОВЬ	24,25	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,9	6,9	0,3	0	1,3	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,0	13,6	73,9	516,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,0	13,6	73,9	516,7



МЕНЮ

Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	84,88	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,4	5,4	46,6	252,8
КРУПА РИСОВАЯ	65,5	64,8	4,4	0,6	46,6	209,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	388,8	388,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			21,1	21,2	109,4	711,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,1	21,2	109,4	711,5



МЕНЮ

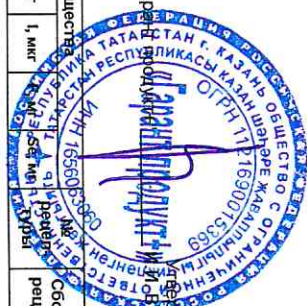
Питание 33,30 руб.

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	64,13	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,1	4,7	9,5	96,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,7	49,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			8,4	8,7	43,4	287,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,4	8,7	43,4	287,0

1 день

Директор ООО "Гарант" И.В. Давыдов



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	В12, мг	В9, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВЕРКНЫ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ)	70	4.3	1.0	5.8	65.4	0.01	2.72	0.00	1.86	0.00	0.02	13.44	26.36	0.86	22.61	185.55	4.75	0.01	0.00	52	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.2	5.3	32.1	196.8	0.15	0.00	0.02	1.33	0.08	0.02	36.67	100.33	1.32	22.57	100.48	2.31	0.01	0.00	323	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ТОВАДЫНЫ С СОУСОМ, 2-й ВАРИАНТ	60/40	9.3	8.0	10.0	156.3	0.05	1.52	0.06	2.64	0.00	0.06	17.57	81.24	0.74	16.31	206.73	4.06	0.03	0.00	279	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.88	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	600	21.4	19.0	94.1	644.5	0.52	4.24	0.09	9.88	2.08	0.44	88.98	250.83	4.51	79.84	570.38	12.81	1.50	1.80		
Всего за день:		21.4	19.0	94.1	644.5	0.52	4.24	0.09	9.88	2.08	0.44	88.98	250.83	4.51	79.84	570.38	12.81	1.50	1.80		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	70	6,8	1,0	5,3	87,5	0,02	7,51	0,45	3,11	0,00	0,03	13,34	22,20	0,56	27,30	117,58	2,30	0,01	0,00	39	2008						
ПЮФ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,8	18,4	44,5	373,2	0,09	1,57	10,08	4,90	0,27	0,08	43,77	182,79	1,72	25,30	277,27	6,39	0,04	0,02	291	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,25	4,70	0,42	11,99	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	520	21,0	23,1	82,6	610,8	0,20	9,90	10,53	9,06	0,27	0,16	73,65	252,59	4,29	74,58	482,87	10,37	0,05	0,02								
Всего за день:		21,0	23,1	82,6	610,8	0,20	9,90	10,53	9,06	0,27	0,16	73,65	252,59	4,29	74,58	482,87	10,37	0,05	0,02								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	7.1	1.0	5.1	89.0	0.03	6.50	0.14	3.04	0.00	0.02	12.24	27.47	0.56	18.79	195.26	2.48	0.01	0.00	67	2011						
ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12	5.1	3.0	4.5	76.8	0.03	6.42	0.14	1.35	0.00	0.04	13.73	40.41	0.69	31.92	181.48	2.98	0.03	0.00	88	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	532	12.6	7.6	37.4	294.9	0.15	12.94	0.28	5.44	0.00	0.11	42.02	114.48	3.23	70.98	456.47	7.13	0.05	0.00								
Всего за день:		12.6	7.6	37.4	294.9	0.15	12.94	0.28	5.44	0.00	0.11	42.02	114.48	3.23	70.98	456.47	7.13	0.05	0.00								

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0.1	0.9	7.9	36.6	0.03	1.36	1.35	0.43	0.00	0.04	23.22	33.61	0.61	31.23	135.91	3.40	0.03	0.00	41	2012							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.0	6.9	41.8	239.8	0.12	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	29.53	69.62	1.22	40.26	114.30	0.41	0.01	0.01	202.1	2011							
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10.6	8.0	9.1	163.5	0.03	0.23	0.00	3.22	0.00	0.06	13.70	70.65	0.62	12.08	150.73	3.09	0.02	0.00	280	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	600	16.0	19.3	86.7	569.0	0.27	1.61	1.38	4.81	0.08	0.19	82.50	219.49	4.42	103.85	480.68	8.58	0.07	0.02									
Всего за день:		16.0	19.3	86.7	569.0	0.27	1.61	1.38	4.81	0.08	0.19	82.50	219.49	4.42	103.85	480.68	8.58	0.07	0.02									

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг							
Обед																														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	3.1	1.1	5.3	55.0	0.01	18.30	0.00	1.27	0.00	0.01	10.28	21.83	0.41	30.24	187.59	1.95	0.01	0.00	47	2011									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	5.4	4.0	27.1	173.4	0.15	13.16	0.03	0.27	0.08	0.13	38.34	108.27	1.54	55.64	988.04	11.04	0.04	0.00	312	2011									
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2.0	7.8	11.5	95.1	0.05	0.96	0.01	0.67	0.09	0.05	23.82	104.52	0.65	25.13	209.82	57.95	0.22	0.01	251	2008									
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.25	4.70	0.42	11.98	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	28.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	2008									
Итого за прием пищи:	570	10.8	16.6	76.7	473.5	0.31	33.24	0.05	3.27	0.17	0.24	88.99	282.22	4.61	132.99	1 453.47	72.62	0.28	0.01											
Всего за день:	10.8	16.6	76.7	473.5	0.31	33.24	0.05	3.27	0.17	0.24	88.99	282.22	4.61	132.99	1 453.47	72.62	0.28	0.01												

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,6	0,7	6,2	61,0	0,03	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,00	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	1997	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4,8	4,9	15,5	124,6	0,06	2,14	1,89	1,87	0,05	0,04	18,59	52,81	0,84	26,67	196,55	2,59	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2011	
Чай с сахаром	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,27	13,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАЧОИ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	532	8,8	9,2	49,5	314,8	0,18	4,58	2,92	4,80	0,05	0,12	53,30	126,42	3,58	72,76	417,85	7,12	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		8,8	9,2	49,5	314,8	0,18	4,58	2,92	4,80	0,05	0,12	53,30	126,42	3,58	72,76	417,85	7,12	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод к\л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4.3	1.0	5.8	65.4	0.01	2.72	0.00	1.96	0.00	0.02	13.44	26.36	0.86	22.61	195.55	4.75	0.01	0.00	33	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.0	6.9	41.8	236.8	0.12	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	29.53	68.62	1.22	40.26	114.30	0.41	0.01	0.01	202.1	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	295	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	600	18.7	22.5	86.4	601.5	0.27	2.78	6.45	6.31	0.25	0.16	75.50	231.10	5.32	101.95	514.62	9.77	0.03	0.02		
Всего за день:		18.7	22.5	86.4	601.5	0.27	2.78	6.45	6.31	0.25	0.16	75.50	231.10	5.32	101.95	514.62	9.77	0.03	0.02		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	3,1	1,1	5,2	54,9	0,01	17,94	0,00	1,27	0,00	0,01	10,20	21,48	0,41	30,05	187,59	1,95	0,01	0,00	47	2011						
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,9	5,8	12,8	101,0	0,12	2,95	0,13	1,93	0,00	0,06	24,02	69,43	1,43	28,62	336,19	3,92	0,03	0,00	104	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,25	4,70	0,42	11,98	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОИ	532	6,4	10,6	50,8	306,0	0,22	21,71	0,13	4,25	0,00	0,12	50,76	138,51	3,85	80,65	611,80	7,55	0,04	0,00								
Итого за прием пищи:		6,4	10,6	50,8	306,0	0,22	21,71	0,13	4,25	0,00	0,12	50,76	138,51	3,85	80,65	611,80	7,55	0,04	0,00								
Всего за День:		6,4	10,6	50,8	306,0	0,22	21,71	0,13	4,25	0,00	0,12	50,76	138,51	3,85	80,65	611,80	7,55	0,04	0,00								

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0.1	0.9	7.9	36.6	0.03	1.36	1.35	0.43	0.00	0.04	23.22	33.61	0.61	31.23	135.91	3.40	0.03	0.00	41	2012						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.0	19.4	19.9	253.9	0.16	9.48	12.12	3.45	0.33	0.14	42.37	176.98	2.33	36.19	803.11	11.58	0.04	0.01	289	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	520	13.6	25.0	73.9	516.6	0.50	10.84	13.47	7.93	2.33	0.52	86.89	253.49	4.54	85.77	1 006.64	16.66	1.51	1.82								
Всего за день:		13.6	25.0	73.9	516.6	0.50	10.84	13.47	7.93	2.33	0.52	86.89	253.49	4.54	85.77	1 006.64	16.66	1.51	1.82								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	70	3,6	1,1	6,3	62,4	0,01	11,21	0,00	1,51	0,00	0,08	0,02	0,11	0,08	0,05	0,02	9,04	17,45	0,56	27,30	115,38	1,87	0,01	0,00	35	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	5,0	7,2	44,2	251,1	0,12	0,00	0,02	0,11	0,09	0,05	0,01	0,67	0,09	0,05	0,01	31,14	72,28	1,29	41,90	120,60	0,41	0,01	0,02	202,1	2011	
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2,0	7,8	11,5	95,1	0,05	0,96	0,01	0,67	0,09	0,05	0,01	0,67	0,09	0,05	0,01	23,82	104,52	0,65	25,13	209,82	57,95	0,22	0,01	251	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	3,75	3,71	0,37	10,27	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	26,10	6,60	16,80	1,20	5,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	570	10,9	19,7	89,8	537,6	0,27	12,20	0,04	3,34	0,17	0,17	0,17	80,05	240,86	4,46	114,60	525,54	61,91	0,24	0,03							
Всего за день:		10,9	19,7	89,8	537,6	0,27	12,20	0,04	3,34	0,17	0,17	0,17	80,05	240,86	4,46	114,60	525,54	61,91	0,24	0,03							

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг	Na	рецен-тур				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,3	1,0	5,8	65,4	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,02	13,44	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00	33	2012				
РЫС ОТВАРНОЙ	180	5,4	4,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,03	0,42	0,09	0,03	33,43	91,02	0,69	33,94	67,22	1,43	0,03	0,01	304	2011				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,0	11,0	10,9	167,2	0,06	0,04	6,42	3,29	0,18	0,04	16,48	89,50	1,27	18,80	125,03	2,92	0,00	0,01	295	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	600	21,2	21,2	109,4	711,5	0,42	2,76	6,45	9,62	2,27	0,43	84,66	249,79	4,42	93,71	455,42	10,78	1,49	1,82						
Всего за день:		21,2	21,2	109,4	711,5	0,42	2,76	6,45	9,62	2,27	0,43	84,66	249,79	4,42	93,71	455,42	10,78	1,49	1,82						

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Р, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,6	0,7	6,2	61,0	0,03	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,00	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200/12	4,7	4,1	9,5	96,6	0,05	6,40	1,89	1,97	0,05	0,04	18,63	52,27	0,88	32,71	223,48	3,43	0,01	0,00	98	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,27	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	532	8,7	8,4	43,5	286,8	0,17	8,85	2,91	4,91	0,05	0,11	53,34	125,89	3,62	78,79	444,78	7,95	0,04	0,00								
Всего за день:		8,7	8,4	43,5	286,8	0,17	8,85	2,91	4,91	0,05	0,11	53,34	125,89	3,62	78,79	444,78	7,95	0,04	0,00								