

МЕНЮ

Питание 44,20 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 200/12	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	СОСИСКИ МУСУЛМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ 55/45	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



Утверждено

Директор

Будеев Ильдус Ирекович



МЕНЮ

Питание 44,20 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 170	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 70/30	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
Обед					

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 1

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	6,8	32,0
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ	200		9,1	12,1	25,0	245,7
КАРТОФЕЛЬ	210,15	136,6	2,6	0,5	21,6	102,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	33,4	33,4	5,7	2,9	0	49,6
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,9	16,6	0,2	0	1,4	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0	8,5	0	76,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	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	48,2	48,2	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			12,9	12,5	55,3	386,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,9	12,5	55,3	386,5

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 2

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	4,1	50,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170		5,1	4,5	23,2	154,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,9	5,1	1,4	23,2	125,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,7	133,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100		7,9	10,1	8,7	157,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	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
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 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	55,7	55,7	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			17,1	18,0	64,5	491,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,1	18,0	64,5	491,2

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 3

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	90,53	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	170		6,5	3,9	39,5	219,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,5	1	39,5	192,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	166,8
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	51	51	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
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	48,4	48,4	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			21,4	17,5	79,7	560,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	17,5	79,7	560,1

**МЕНЮ**

Питание 44,20 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	6,8	32,0
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б	200/12		7,3	6,3	15,1	146,5
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	8,8	8,8	0,5	0,2	0	3,5
ГОВЯДИНА Б/К	12	12	2,1	1,8	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,7	241,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	62,15	40,4	0,8	0,2	6,4	30,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,6	0,3	7,6	46,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	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	56	56	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			11,2	6,7	50,4	308,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,2	6,7	50,4	308,3

**МЕНЮ**

Питание 44,20 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	4,1	50,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,5	4,3	24,2	150,2
КАРТОФЕЛЬ	223,85	145,5	2,8	0,6	23	108,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,9	23,9	0,7	0,6	1,1	12,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,8	101,8	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	55/45		6,0	14,3	2,5	163,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ)	55	52	5,5	12	0,2	131,6
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	48	48	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			13,5	22,0	54,3	472,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,5	22,0	54,3	472,1

**МЕНЮ**

Питание 44,20 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	68,4	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,9	5,3	11,5	109,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,2	0,2	7,3	35,5
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	29,23	19	0,4	0,1	3	14,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,1	2,1	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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	55,7	55,7	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			7,6	9,2	46,2	300,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,6	9,2	46,2	300,6

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 7

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	6,8	32,0
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		6,5	3,9	39,5	219,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,5	1	39,5	192,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30		9,8	3,6	6,3	95,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	45,3	43,3	8,9	2,1	0,6	55,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9,2	9,2	0,7	0,1	4,5	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3	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	48,6	48,6	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			20,1	7,9	76,1	455,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,1	7,9	76,1	455,0

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 8

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	90,53	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,9	5,3	11,5	109,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,2	0,2	7,3	35,5
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	29,23	19	0,4	0,1	3	14,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,1	2,1	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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	54,8	54,8	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			7,9	9,9	45,8	304,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,9	9,9	45,8	304,9

**МЕНЮ**

Питание 44,20 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 С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	68,4	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
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	170		17,6	5,2	36,8	264,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	78,9	78,8	17,6	1,3	36,8	228,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	226,7	226,7	0	0	0	0,0
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100		7,9	10,1	8,7	157,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	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
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	48	48	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			29,1	19,2	75,2	591,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,1	19,2	75,2	591,8

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 10

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	90,53	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	18,9	10,9	19,4	249,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	81,3	79,3	16,4	3,8	1,1	100,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	140,62	91,4	1,7	0,4	14,5	68,3
МОРКОВЬ	25,87	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
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
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	55,7	55,7	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		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			22,9	15,5	53,7	444,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,9	15,5	53,7	444,5

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 11

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	4,1	50,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		6,5	3,9	39,5	219,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,5	1	39,5	192,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,2	5,7	2,1	98,9
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,2	47,9	9,9	2,3	0,6	60,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	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	48	48	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			20,7	13,0	69,2	476,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,7	13,0	69,2	476,9



МЕНЮ

Питание 44,20 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	68,4	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,6	2,9	16,7	111,3
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
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	138,46	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	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	56	56	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	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			8,3	6,8	51,4	302,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,3	6,8	51,4	302,2

1 День

Директор ООО "Газпромпродуктс" И.И. Залеев



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	l, мкг	Y, мкг		Na, мг	К, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,1	0,9	6,8	32,0	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	23,22	33,61	0,61	31,21	135,87	3,40	0,03	0,00	41	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	200	12,1	9,1	25,0	245,7	0,16	12,71	0,41	4,03	0,00	0,15	47,70	142,62	1,99	37,59	987,15	11,32	0,07	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,73	3,71	0,37	10,20	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	25,60	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	12,5	12,9	55,3	386,5	0,26	14,09	1,76	5,29	0,00	0,23	85,05	214,14	4,17	87,20	1189,16	15,84	0,10	0,00		
Всего за день:		12,5	12,9	55,3	386,5	0,26	14,09	1,76	5,29	0,00	0,23	85,05	214,14	4,17	87,20	1189,16	15,84	0,10	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
			Жиры, г	Белки, г	Углевод														ы, г		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	3.1	1.1	4.0	50.1	0.01	17.94	0.00	1.27	0.00	0.01	10.20	21.48	0.41	30.03	187.55	1.95	0.01	0.00	0.00	47	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	4.5	5.1	23.2	154.2	0.14	0.00	0.02	2.88	0.06	0.07	76.96	114.13	2.70	19.00	160.37	1.61	0.01	0.00	0.00	324	2008
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	10.1	7.9	8.7	157.1	0.03	0.19	0.00	3.01	0.00	0.06	13.56	69.73	0.60	12.01	148.39	3.05	0.02	0.00	0.00	280	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.27	4.70	0.42	12.07	21.44	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	18.0	17.0	64.4	491.2	0.25	18.95	0.02	7.99	0.06	0.18	115.39	244.24	5.33	81.31	570.75	7.73	0.04	0.00	0.00		
Всего за день:	18.0	17.0	64.4	491.2	0.25	18.95	0.02	7.99	0.06	0.18	115.39	244.24	5.33	81.31	570.75	7.73	0.04	0.00	0.00		

3 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	И, мкг	F, мг	Se, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4.3	1.0	5.8	65.4	0.01	2.72	0.00	1.86	0.00	0.02	0.06	0.04	13.44	26.36	0.86	22.61	195.55	4.75	0.01	0.00	0.00	33	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	3.9	6.5	39.5	219.0	0.11	0.00	0.02	0.08	0.06	0.04	0.18	0.04	27.90	64.71	1.16	38.16	107.81	0.40	0.01	0.01	202.1	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	166.8	0.06	0.00	6.42	3.29	0.18	0.04	0.18	0.04	16.36	88.98	1.26	18.56	123.28	2.89	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	0.00	0.01	3.74	3.71	0.37	10.21	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	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.24	0.14	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	580	17.5	21.4	79.7	560.0	0.25	2.74	6.44	6.06	0.24	0.14	0.14	0.14	71.84	217.96	4.85	97.74	492.78	9.16	0.02	0.02							
Всего за день:		17.5	21.4	79.7	560.0	0.25	2.74	6.44	6.06	0.24	0.14	0.14	0.14	71.84	217.96	4.85	97.74	492.78	9.16	0.02	0.02							

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг
			Масса порции	6.8	0.9													6.8	0.03	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	0.1	0.1	6.8	0.03	1.36	1.35	0.43	0.04	23.22	33.61	0.61	31.21	135.87	3.40	0.03	0.00	0.00	0.00	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МКБ	6.3	7.3	15.0	0.15	3.70	0.15	3.33	0.06	29.47	81.41	1.84	40.81	416.08	4.63	0.03	0.00	0.00	0.00	102	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	0.0	0.1	10.0	0.00	0.82	0.00	0.00	0.01	4.27	4.70	0.42	12.09	21.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	522	6.7	50.3	0.25	5.88	1.50	4.59	0.14	67.36	153.92	4.07	92.31	626.39	9.15	0.06	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	6.7	11.1	50.3	0.25	5.88	1.50	4.59	0.14	67.36	153.92	4.07	92.31	626.39	9.15	0.06	0.00	0.00	0.00		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	3.1	1.1	4.0	50.1	0.01	17.94	0.00	1.27	0.00	0.01	10.20	21.48	0.41	30.03	187.55	1.95	0.01	0.00	47	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4.3	3.5	24.1	150.2	0.14	11.76	0.03	0.23	0.06	0.11	34.01	94.78	1.37	46.97	862.37	9.63	0.04	0.00	312	2011						
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЫЛ) ОТВАРНЫЕ С СООУСОМ	55/45	14.3	6.0	2.5	163.0	0.08	0.81	0.02	1.02	0.00	0.08	12.21	79.18	0.96	21.02	156.53	0.51	0.00	0.00	254	2008						
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	3.73	3.71	0.37	10.19	13.13	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	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	580	22.0	13.5	54.1	472.1	0.30	30.53	0.05	3.35	0.06	0.24	70.55	233.35	4.31	116.41	1272.58	13.21	0.05	0.00								
Всего за день:		22.0	13.5	54.1	472.1	0.30	30.53	0.05	3.35	0.06	0.24	70.55	233.35	4.31	116.41	1272.58	13.21	0.05	0.00								

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, 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	
		Жирь, г																			Белки, г
Обед																					
	70	3.6	0.7	6.2	61.0	0.03	2.43	1.02	1.88	0.00	0.03	27.00	0.77	25.81	141.56	2.85	0.03	0.00	71	1997	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	200/12	5.3	3.9	11.5	109.7	0.05	2.10	0.18	1.37	0.00	0.05	49.15	0.75	28.78	182.67	2.83	0.03	0.00	112	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.70	0.42	12.07	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	522	9.2	7.5	46.2	300.5	0.15	5.35	1.20	4.08	0.00	0.12	115.05	3.14	74.86	398.67	6.60	0.06	0.00			
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Жиры, г	Белки, г	Углевода, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг		
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,1	0,9	6,8	32,0	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	23,22	33,61	0,61	31,21	135,87	3,40	0,03	0,00							41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	3,9	6,5	39,5	219,0	0,11	0,00	0,02	0,08	0,06	0,04	27,90	64,71	1,16	38,16	107,81	0,40	0,01	0,01							202,1	2011
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	70/30	3,6	9,8	6,3	95,1	0,04	0,10	6,24	0,95	0,17	0,03	10,13	67,15	0,79	13,46	102,31	2,80	0,00	0,01							297	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	3,74	3,71	0,37	10,22	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	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00								2008
Итого за прием пищи:	580	7,9	20,1	76,1	454,9	0,25	1,48	7,61	2,29	0,23	0,15	75,39	203,38	4,13	101,25	412,13	7,72	0,04	0,02								
Всего за день:		7,9	20,1	76,1	454,9	0,25	1,48	7,61	2,29	0,23	0,15	75,39	203,38	4,13	101,25	412,13	7,72	0,04	0,02								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, 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								
																				В1, мг	С, мг			А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	5.3	3.9	11.5	109.7	0.05	2.10	0.18	1.37	0.00	0.05	16.78	49.15	0.75	28.78	192.67	2.63	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	112	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	4.27	4.70	0.42	12.04	21.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	522	9.9	7.8	45.8	304.9	0.13	5.64	0.18	4.06	0.00	0.11	44.89	114.41	3.23	71.63	452.65	8.50	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		9.9	7.8	45.8	304.9	0.13	5.64	0.18	4.06	0.00	0.11	44.89	114.41	3.23	71.63	452.65	8.50	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	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						
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	71	1997				
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	170	5,2	17,6	36,8	264,8	0,48	0,00	0,02	7,28	0,08	0,10	64,69	161,86	5,00	76,78	577,57	4,18	0,02	0,00	199	2011				
МАСЛЕНЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10,1	7,9	8,7	157,1	0,03	0,19	0,00	3,01	0,00	0,06	13,56	69,73	0,60	12,01	148,39	3,05	0,02	0,00	280	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	3,73	3,71	0,37	10,19	13,13	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	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	580	19,2	29,1	75,2	591,7	0,61	2,64	1,04	13,00	0,08	0,23	111,04	296,49	7,94	132,99	933,65	11,20	0,07	0,00						
Всего за день:		19,2	29,1	75,2	591,7	0,61	2,64	1,04	13,00	0,08	0,23	111,04	296,49	7,94	132,99	933,65	11,20	0,07	0,00						

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
	Масса порции	Белки, г																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4.3	1.0	5.8	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
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10.9	18.9	19.4	0.15	9.15	11.83	3.43	0.32	0.13	41.34	173.29	2.28	37.23	781.35	11.35	0.04	0.01	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.27	4.70	0.42	12.07	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	0.03	0.00	0.39	0.00	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	0.04	0.00	0.44	0.00	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	15.5	22.8	53.7	0.23	12.69	11.83	6.12	0.32	0.19	69.45	238.55	4.76	80.11	1 051.34	17.22	0.05	0.01		
Всего за день:		15.5	22.8	53.7	0.23	12.69	11.83	6.12	0.32	0.19	69.45	238.55	4.76	80.11	1 051.34	17.22	0.05	0.01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г	Обед		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70		3.1	1.1	4.0	50.1	0.01	17.94	0.00	1.27	0.00	0.01	10.20	21.48	0.41	30.03	187.55	1.95	0.01	0.00	47	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		3.9	6.5	38.5	219.0	0.11	0.00	0.02	0.08	0.06	0.04	27.90	64.71	1.16	38.16	107.81	0.40	0.01	0.01	202.1	2011
ГУЛЫШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		5.7	10.2	2.1	98.9	0.04	0.58	6.98	1.67	0.19	0.04	9.88	69.44	0.75	12.98	125.54	3.49	0.00	0.01	280	2008
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	3.73	3.71	0.37	10.19	13.13	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20		0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540		13.0	20.7	69.1	476.8	0.23	18.54	7.00	3.85	0.25	0.13	62.11	193.54	3.89	99.56	487.03	6.96	0.02	0.02		
Всего за день:			13.0	20.7	69.1	476.8	0.23	18.54	7.00	3.85	0.25	0.13	62.11	193.54	3.89	99.56	487.03	6.96	0.02	0.02		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Жиры, г	Белки, г		Углеводы, 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 С ЯБЛОКАМИ	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	2.9	4.6	16.7	111.3	0.10	7.58	1.89	1.09	0.05	0.07	26.61	73.96	1.20	28.34	568.22	6.08	0.03	0.00	77	2012
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.27	4.70	0.42	12.09	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	6.8	8.2	51.4	302.1	0.20	10.93	2.91	3.80	0.05	0.14	59.94	139.86	3.59	74.44	784.22	10.05	0.06	0.00		
Всего за день:	6.8	8.2	51.4	302.1	0.20	10.93	2.91	3.80	0.05	0.14	59.94	139.86	3.59	74.44	784.22	10.05	0.06	0.00		