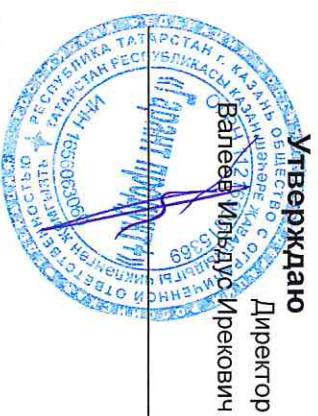


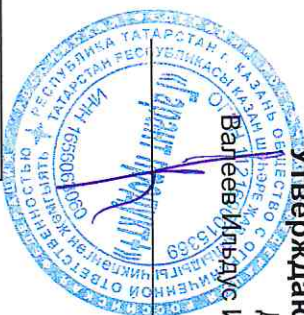
Утверждаю
 Директор
 Вагеев Ильяс Ирекович



МЕНЮ

Питание 44,20 руб.

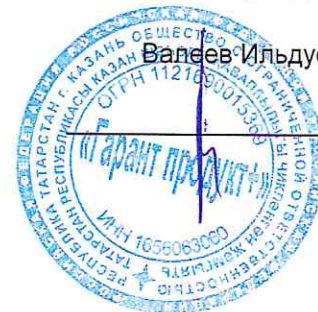
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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 ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



МЕНЮ

Питание 44,20 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	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	

**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	0,85	0,07	6,78	31,96
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,85	0,07	4,55	23,06
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ		200	9,07	12,06	25,00	245,73
КАРТОФЕЛЬ	170,75	136,6	2,65	0,53	21,60	102,02
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	33,4	33,4	5,77	2,95	0,00	49,61
МОРКОВЬ	26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,9	16,6	0,22	0,03	1,32	6,61
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0,00	8,53	0,00	76,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			12,87	12,43	55,34	386,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,87	12,43	55,34	386,39

**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 СВЕКЛЫ		70	0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	90,53	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		170	5,14	4,54	23,23	154,20
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,9	5,12	1,34	23,20	125,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,7	133,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	7,90	10,11	8,70	157,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,56	3,36	0,00	56,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,56	0,05	3,70	17,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,07	0,01	0,38	1,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			17,03	19,23	66,28	506,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,03	19,23	66,28	506,45

**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						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,1	60	0,48	0,06	1,50	8,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		170	6,48	3,88	39,51	219,05
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,46	0,92	39,48	192,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40	11,00	9,04	10,86	166,82
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,21	2,15	0,57	56,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			20,91	13,28	75,43	502,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,91	13,28	75,43	502,97

**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						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,1	60	0,66	0,12	2,28	14,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б		200/12	7,30	6,34	15,05	146,49
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	8,8	8,8	0,52	0,16	0,00	3,52
ГОВЯДИНА Б/К	12	12	2,16	1,86	0,00	25,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,7	241,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	50,5	40,4	0,79	0,16	6,39	30,18
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3	56,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			10,96	6,77	45,88	290,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,96	6,77	45,88	290,59



Утверждаю
 Валеев Ильдус Ирекович
 Директор

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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,58	3,59	2,17	44,08
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	28,9	28,8	0,32	0,06	1,09	6,91
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,1	21	0,17	0,02	0,53	2,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,55	2,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		170	3,51	4,34	24,16	150,22
КАРТОФЕЛЬ	181,88	145,5	2,82	0,56	23,01	108,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,9	23,9	0,67	0,58	1,12	12,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,8	101,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ		55/45	5,98	14,32	2,46	162,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ)	55	52	5,55	12,06	0,20	131,65
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,8	47,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			13,02	22,55	52,35	465,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,02	22,55	52,35	465,96

**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		0,71	3,61	6,20	61,06
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,65	0,05	3,43	17,42
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,06	0,06	1,37	6,58
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40	5,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,89	5,33	11,51	109,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,19	0,17	7,29	35,53
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КАРТОФЕЛЬ	23,75	19	0,37	0,08	3,01	14,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,11	2,14	0,00	27,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,60	9,25	46,26	300,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,60	9,25	46,26	300,41

**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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬ	60		0,82	5,86	3,89	72,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,58	0,03	1,53	9,13
МОРКОВЬ	25,73	19,3	0,24	0,02	1,29	6,56
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		6,48	3,88	39,51	219,05
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,46	0,92	39,48	192,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30		9,81	3,64	6,26	95,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	45,3	43,3	8,93	2,09	0,56	54,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9,2	9,2	0,68	0,06	4,48	21,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			20,06	13,68	73,22	495,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,06	13,68	73,22	495,10

**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		0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	90,53	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,89	5,33	11,51	109,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,19	0,17	7,29	35,53
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КАРТОФЕЛЬ	23,75	19	0,37	0,08	3,01	14,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,11	2,14	0,00	27,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,1	55,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,88	9,91	45,86	304,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,88	9,91	45,86	304,77

**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		70	0,85	0,07	6,78	31,96
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,85	0,07	4,55	23,06
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		170	17,61	5,23	36,80	264,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	78,9	78,8	17,58	1,22	36,76	228,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	226,7	226,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	7,90	10,11	8,70	157,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,56	3,36	0,00	56,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,56	0,05	3,70	17,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,07	0,01	0,38	1,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,8	47,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			29,31	15,71	75,84	562,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,31	15,71	75,84	562,61



Утверждаю
Директор
Валеев Ильдус Ирекович

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	0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	90,53	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	18,91	10,92	19,44	249,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	81,3	79,3	16,36	3,82	1,02	100,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
КАРТОФЕЛЬ	114,25	91,4	1,78	0,36	14,45	68,27
МОРКОВЬ	25,87	19,4	0,24	0,02	1,30	6,59
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			22,90	15,50	53,79	444,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,90	15,50	53,79	444,40



Утверждаю
 Директор
 Валеев Ильдус Ирекович

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,93	3,05	3,93	47,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,8	53,4	0,93	0,05	2,43	14,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		6,48	3,88	39,51	219,05
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,46	0,92	39,48	192,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,17	5,73	2,12	98,89
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,2	47,9	9,88	2,31	0,62	60,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,05	0,00	0,26	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,8	47,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			20,53	12,96	69,12	474,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,53	12,96	69,12	474,10



МЕНЮ

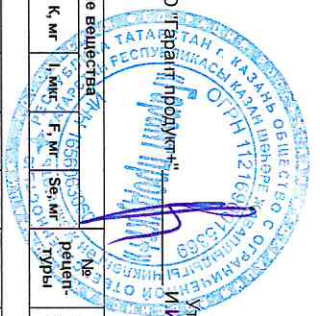
Питание 44,20 руб.

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		0,71	3,61	6,20	61,06
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,65	0,05	3,43	17,42
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,06	0,06	1,37	6,58
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40	5,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,60	2,91	16,72	111,31
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,47	0,58	0,16	15,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,17	0,01	1,16	5,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	112,5	90	1,75	0,35	14,23	67,22
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3	56,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			8,31	6,83	51,47	302,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,31	6,83	51,47	302,07

1 день

Утверждаю
И.И. Валеев
Директор ООО "Транзит-продукт"



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	тысяч							
САДАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,07	0,86	6,77	31,95	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 ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ	200	12,06	9,08	24,99	245,72	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	0,00	0,10	5,04	20,55	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	0,12	1,53	10,04	47,36	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 РЖАНОМ	20	0,18	1,32	8,49	40,79	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	12,43	12,89	55,32	386,37	0,26	14,09	1,76	5,29	0,00	0,23	85,05	214,14	4,17	87,19	1 189,15	15,84	0,10	0,00								
Всего за день:		12,43	12,89	55,32	386,37	0,26	14,09	1,76	5,29	0,00	0,23	85,05	214,14	4,17	87,19	1 189,15	15,84	0,10	0,00								

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,26	0,99	5,80	65,42	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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	4,54	5,14	23,23	154,20	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	324	2008						
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100	10,09	7,90	8,70	157,13	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 С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	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	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	0,18	1,32	8,48	40,79	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	19,19	17,02	66,28	506,45	0,25	3,73	0,02	8,58	0,06	0,19	118,63	249,12	5,78	73,91	578,75	10,53	0,04	0,00								
Всего за день:		19,19	17,02	66,28	506,45	0,25	3,73	0,02	8,58	0,06	0,19	118,63	249,12	5,78	73,91	578,75	10,53	0,04	0,00								

3 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. вл, г		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										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,06	0,48	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	0,06	0,04	0,02	8,40	25,20	0,60	13,80	84,60	1,80	0,01	0,00	202,1	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	3,88	6,48	39,51	219,04	0,11	0,00	0,02	0,08	0,06	0,04	0,06	0,04	27,90	64,71	1,16	38,16	107,81	0,40	0,01	0,01	202,1	2011						
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,03	10,99	10,87	166,82	0,06	0,00	6,42	3,29	0,18	0,04	0,00	0,01	16,36	88,98	1,26	18,56	123,28	2,89	0,00	0,01	295	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,73	3,71	0,37	10,20	13,14	0,37	10,20	13,14	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,40	3,60	27,20	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	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	2008						
Итого за прием пищи:	570	13,27	20,90	75,44	502,96	0,26	6,02	6,45	4,26	0,24	0,14	66,79	216,80	4,59	88,92	381,83	6,21	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02							
Всего за день:		13,27	20,90	75,44	502,96	0,26	6,02	6,45	4,26	0,24	0,14	66,79	216,80	4,59	88,92	381,83	6,21	0,02	0,02	0,02	0,02								

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Б1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,12	0,66	2,28	14,40	0,04	0,15	0,10	0,23	0,00	0,02	12,00	15,60	0,60	8,40	174,00	1,20	0,00	0,00		2008						
СУП КАРТОНОВЫЙ С ГОРОХОМ НА МКБ	200/12	6,33	7,27	15,04	146,47	0,15	3,70	0,15	3,33	0,00	0,06	29,47	81,41	1,84	40,81	416,08	4,63	0,03	0,00	102	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,27	4,70	0,42	12,10	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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 РЖАНОИ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,90	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	512	6,75	10,92	45,87	290,57	0,26	19,52	0,25	4,39	0,00	0,12	56,14	135,91	4,06	69,51	664,52	6,95	0,03	0,00								
Всего за день:		6,75	10,92	45,87	290,57	0,26	19,52	0,25	4,39	0,00	0,12	56,14	135,91	4,06	69,51	664,52	6,95	0,03	0,00								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. эл., 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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	3,59	0,58	2,17	44,07	0,03	9,97	0,05	1,62	0,00	0,02	9,77	20,73	0,58	13,15	124,94	1,49	0,01	0,00	24	2011						
ПЮРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	170	4,35	3,51	24,15	150,22	0,14	11,76	0,03	0,23	0,06	0,11	34,01	94,76	1,37	46,97	862,37	9,63	0,04	0,00	312	2011						
СОСИСКИ МУСЛЬМАНСКИЕ (ХАЛГЛЪ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	55/45	14,32	5,98	2,46	162,96	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	264	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,73	3,71	0,37	10,18	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,80	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	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:	570	22,56	13,02	52,34	465,95	0,32	22,56	0,10	3,70	0,06	0,25	70,12	232,60	4,48	99,52	1 209,97	12,75	0,05	0,00								
Всего за день:		22,56	13,02	52,34	465,95	0,32	22,56	0,10	3,70	0,06	0,25	70,12	232,60	4,48	99,52	1 209,97	12,75	0,05	0,00								

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, 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	Ғ, мг	Se, мг									
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,60	0,70	6,20	61,05	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 ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	5,32	3,89	11,51	109,65	0,05	2,10	0,18	1,37	0,00	0,05	16,78	49,15	0,75	28,78	182,67	2,63	0,03	0,00	112	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	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	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	0,18	1,32	8,48	40,79	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									
Итого за прием пищи:	522	9,22	7,58	46,26	300,40	0,15	5,35	1,20	4,08	0,00	0,12	50,11	115,05	3,14	74,88	398,67	6,60	0,06	0,00									
Всего за день:		9,22	7,58	46,26	300,40	0,15	5,35	1,20	4,08	0,00	0,12	50,11	115,05	3,14	74,88	398,67	6,60	0,06	0,00									

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	1, мкг	Г, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5,87	0,83	3,89	72,26	0,02	6,43	0,39	2,66	0,00	0,02	11,44	19,04	0,48	23,39	100,79	1,97	0,01	0,00	39	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	3,88	6,48	39,51	219,04	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 ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30	3,63	9,81	6,26	95,07	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	0,00	297	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,74	3,71	0,37	10,21	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	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								
Итого за прием пищи:	570	13,68	20,07	73,22	495,07	0,24	6,55	6,65	4,52	0,23	0,13	63,61	188,81	4,00	93,42	377,05	6,29	0,02	0,02								
Всего за день:	13,68	20,07	73,22	495,07	0,24	6,55	6,65	4,52	0,23	0,13	63,61	188,81	4,00	93,42	377,05	6,29	0,02	0,02									

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,26	0,99	5,80	65,42	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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	5,32	3,89	11,51	109,65	0,05	2,10	0,18	1,37	0,00	0,05	16,78	49,15	0,75	28,78	182,67	2,63	0,03	0,00	112	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,01	4,27	4,70	0,42	12,05	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,90	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,90	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	522	9,88	7,87	45,86	304,77	0,13	5,64	0,18	4,06	0,00	0,11	44,89	114,41	3,23	71,64	452,65	8,50	0,04	0,00								
Всего за день:		9,88	7,87	45,86	304,77	0,13	5,64	0,18	4,06	0,00	0,11	44,89	114,41	3,23	71,64	452,65	8,50	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	Углевод, г		Обед	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 МОРКОВИ	70	0,07	0,86	6,77	31,95	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								
ГОРХОВОЕ ПЮРЕ	170	5,22	17,60	36,80	264,82	0,48	0,00	0,02	7,28	0,08	0,10	64,69	161,85	5,00	76,78	577,57	4,18	0,02	0,00	199	2011								
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100	10,09	7,90	8,70	157,13	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	195/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,73	3,71	0,37	10,18	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,90	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	580	15,68	29,31	75,83	582,60	0,61	1,57	1,37	11,55	0,08	0,24	115,60	303,10	7,78	138,38	927,96	11,75	0,07	0,00										
Всего за день:		15,68	29,31	75,83	582,60	0,61	1,57	1,37	11,55	0,08	0,24	115,60	303,10	7,78	138,38	927,96	11,75	0,07	0,00										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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	Ф, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,26	0,99	5,80	65,42	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						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,92	18,91	19,44	249,27	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	0,00	0,14	10,03	41,55	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	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,90	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	510	15,48	22,89	53,79	444,39	0,23	12,69	11,83	6,12	0,32	0,19	69,45	238,55	4,76	80,13	1 051,34	17,22	0,05	0,01								
Всего за день:		15,48	22,89	53,79	444,39	0,23	12,69	11,83	6,12	0,32	0,19	69,45	238,55	4,76	80,13	1 051,34	17,22	0,05	0,01								

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник 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	Л, мкг	Н, мг	Se, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг				
Обед																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	60	3,05	0,93	3,93	47,46	0,01	9,61	0,00	1,29	0,00	0,02	0,06	0,04	0,02	7,75	14,96	0,48	23,37	98,85	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	3,86	6,48	39,51	219,04	0,11	0,00	0,02	0,08	0,06	0,04	0,19	0,04	27,90	64,71	1,16	36,16	107,81	0,40	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	202,1	2011		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	5,72	10,16	2,11	98,87	0,04	0,58	6,98	1,67	0,19	0,04	0,00	0,01	3,73	3,71	0,37	10,18	13,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	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	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,00	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	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,14	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	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	530	12,95	20,52	69,11	474,07	0,23	10,21	7,00	3,87	0,25	0,14	0,14	0,14	59,66	187,02	3,96	92,89	398,33	6,61	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02		
Всего за день:		12,95	20,52	69,11	474,07	0,23	10,21	7,00	3,87	0,25	0,14	0,14	0,14	59,66	187,02	3,96	92,89	398,33	6,61	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод чл, 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	Н, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,60	0,70	6,20	61,05	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	200/12	2,90	4,60	16,72	111,31	0,10	7,68	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	165/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,27	4,70	0,42	12,10	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	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 РЖАНОУ	20	0,18	1,32	8,46	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,60	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	522	6,80	8,29	51,47	302,06	0,20	10,93	2,91	3,80	0,05	0,14	59,94	139,86	3,59	74,45	784,22	10,05	0,06	0,00								
Всего за день:		6,80	8,29	51,47	302,06	0,20	10,93	2,91	3,80	0,05	0,14	59,94	139,86	3,59	74,45	784,22	10,05	0,06	0,00								