

5 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,38	22,08	37,31	391,25	0,25	10,10	0,23	2,63	72,08	252,39	32,99	0,14
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,86	22,32	65,77	518,25	0,29	13,85	0,23	3,03	88,05	279,39	43,69	0,67

6 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ЩИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	13,690	14,625	8,740	223	0,057	18,46	0	0	43,32	47,62	22,25	0,79
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		16,17	14,87	37,20	349,68	0,10	22,21	0,00	0,41	59,29	74,62	32,95	1,32

2-ая неделя													
1 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	14,05	14,83	16,85	258,68	0,10	7,50	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		16,53	15,07	45,31	385,68	0,14	11,25	0,00	0,41	42,42	98,95	36,60	1,50

2 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,14	18,39	35,43	455,00	0,26	6,13	0,13	1,50	103,84	341,25	50,56	2,38
ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80	-	0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,50	18,64	65,37	588,00	0,30	8,93	0,13	1,84	113,09	362,29	55,60	2,79

3 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ФРИКАДЕЛЬКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	60/60	8,14	9,04	10,30	155,00	0,05	0,45	0,10	1,26	25,80	110,00	0,08	0,74
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	11,04	29,33	229,33	0,22	10,59	0,11	0,31	63,74	131,78	10,67	0,00
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,74	20,32	68,09	511,33	0,31	14,79	0,21	1,97	105,51	268,78	21,45	1,27

4 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МОРЯЧКА С ПРИПУЩЕННЫМИ ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ)	75/25	8,06	5,30	9,36	145,00	0,06	0,60	0,13	0,81	55,03	171,33	15,00	0,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	4,867	7,160	48,907	280	0,120	0,000	0,036	0,000	21,940	81,200	11,310	1,160
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		15,41	12,70	86,73	551,60	0,22	4,35	0,16	1,21	92,94	279,53	37,01	1,69
5 день													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ЦЫПЛЯТАМИ	250/20	14,65	12,57	22,37	242,68	0,05	0,50	0,00	0,00	19,70	29,30	10,45	0,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,53	15,48	66,33	468,68	0,11	1,97	0,00	0,33	184,37	180,80	43,98	3,33
6 день													
МЯКОТЬ ПТИЦЫ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	0,14	3,89	-	0,36	66,81	215,17	30,16	1,43
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,11	7,25	39,47	280,00	0,06	0,00	0,24	0,38	15,28	112,20	17,77	0,01
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		18,09	18,52	71,11	603,00	0,24	7,64	0,24	1,15	98,06	354,37	58,64	1,97