

№ рсц.	Идень	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№ 8/3	1.	Капуста тушеная	200гр.	125,33	4,67	3,87	18,13	1,68	0,08	0,09	44,53
№ 14/8	2.	Биточки(котлеты)из м.говядинь	50 гр	103,75	7,13	6,94	3,25	0,9	0,02	0,05	0
№ 8/10	3.	Кисель	200гр.	96	0,1	0	24,5	0,16	0	0	51,2
	4.	Хлеб пшен./ржаной	30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
	5.	Фрукт	250гр.	106,75	3,75	1,25	52,5	1,5	0,1	0,13	25
	Итого:			536,48	19,25	12,54	119,82	5,65	0,33	0,34	120,73

№ п/п	Идень	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№ 11/4	1.	Каша молочная ассорти	150гр.	132	3,7	4,4	19,8	0,4	0,1	0,1	0,4
№ 1/6	2.	Яйцо отварное	1 шт.	63	5,1	4,6	0,3	1	0	0,2	0
	3.	Сок яблочный	200гр.	85,36	0,5	0,1	10,1	1,4	0,01	0,01	2
	4.	Овощи порционные	100гр.	52	1,1	0,2	3,8	0,9	0,06	0,04	25
	5.	Хлеб пшен./ ржаной	30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
	Итого:			437,01	14	9,78	55,44	5,11	0,3	0,42	27,4

№ п/п	Идень	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№ 9/1	1.	Салат из капусты с ябл.и морк.	100 гр	90	1,6	5	11,8	0,7	0	0	37,8
№ 3/3	2.	Картофельное пюре	150 гр	135	3,1	4,2	22,3	1,1	0,1	0,1	10,7
№ 6/7	3.	Рыба,запеченная в молоч. соусе	50 гр	42	5,2	1,3	2,5	0,2	0	0	0,1
№ 10/10	4.	Чай	200 гр	35	0	0	9,1	0	0	0	0
	5.	Хлеб пшен./ржаной	30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
	Итого:			406,65	13,5	10,98	67,14	3,41	0,23	0,17	48,6

4 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 4/1	1.Салат из бел.капусты скукур.	60гр.	64	1	4	7,1	0,3	0	0	18
№3/4	2.Каша гречневая вязкая	150гр.	137	4,6	4	24	2,4	0,1	0,1	0
№11/8	3.Гуляш из мяса говядины	50гр.	110	7,44	7,85	2,7	1,15	0	0,5	0,25
	4.Сок яблочный	200гр.	85,36	0,5	0,1	10,1	1,4	0,01	0,01	2
	5.Хлеб пшен./ржаной	30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
Итого;			501,01	17,14	16,43	65,34	6,66	0,24	0,68	20,25

5 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 43/3	1.Мак.изделия отварные	100 гр	125	3,5	2,5	22,7	0,5	0	0	0
№ 1/9	2.Мясо кур отварное порц.	50гр.	148	11,8	11,2	0,2	1	0	0,1	0,6
№ 13/10	3.Кофейный напиток	200гр.	89	3	2,9	13,4	0,1	0	0,1	0,5
	4.Хлеб пшен./ржаной	30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
	5.Фрукт	250гр.	106,75	3,75	1,25	52,5	1,5	0,1	0,13	25
Итого:			573,4	25,65	18,33	110,24	4,51	0,23	0,4	26,1

6 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 11/4	1.Каша пшеница молочная	100 гр	103	3,3	3	16,3	0,5	0,1	0,1	0,2
№ 3/6	2.Омлет с зеленым горошком	100 гр	85	6,6	4,6	6,5	1,1	0,1	0,2	2,1
	3.Сок яблочный	200гр.	85,36	0,5	0,1	10,1	1,4	0,01	0,01	2
	4.Хлеб пшен./ржаной	30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
Итого;			378,01	14	8,18	54,34	4,41	0,34	0,38	4,3

7 день		Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 4/2	1.Салат из капусты с кукурузой			60 гр	64	1	4	21,9	0,3	0	0	18
№3/3	2.Картофельное пюре			200 гр	180	4,2	5,6	49,4	1,4	0,2	0,2	14,4
№14/8	3.Биточки(котлеты)из м.говядинь			50 гр	104	7,1	6,9	5,1	0,9	0	0	0
№ 13/10	4.Кофейный напиток			200гр.	89	3	2,9	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	5.Хлебпшен./ ржаной			30/20гр.	104,65	3,6	0,48	26,8	1,41	0,13	0,07	0
Итого:					541,65	18,9	19,88	74,94	4,11	0,33	0,37	32,9

8 день		Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 2/4	1.Каша гречневая молочная			100 гр	103	3,6	3,3	52,4	1,4	0,1	0,1	0,2
№ 9/7	2.Биточки (котлеты) рыбные			50 гр	53	7	1	29,6	0,4	0	0,1	0,3
№ 10/10	3.Чай			200 гр	35	0	0	0,3	0	0	0	0
	5.Хлебпшен./ ржаной			30/20гр.	104,65	3,6	0,48	26,8	1,41	0,13	0,07	0
Итого:					295,65	14,2	4,78	51,34	3,21	0,23	0,27	0,5

9 день		Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 9/1	1.Салат из бел.кап.с ябл.и морк.			60гр.	54	0,9	3	7,1	0,4	0	0	22,7
№3/3	2.Картофельное пюре			150 гр	135	3,1	4,2	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7
№ 10/8	3.Печень в молочном соусе			80гр.	112	10,73	5,9	43,3	3,4	0,1	1	7,4
№ 13/10	4.Кофейный напиток			200гр.	89	3	2,9	13,4	0,1	0	0,1	0,5
	5.Хлеб пшен./ ржаной			30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
Итого:					494,65	21,33	16,48	68,24	6,41	0,33	1,27	41,3

10 день		Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 6/4	1.Каша овсяная молочная			100 гр	109	3,7	3,9	16,2	0,7	0,1	0,1	0,3
№14/8	2.Биточки(котлеты)из м.говядины			80 гр	166	11,4	11,1	5,2	1,4	0	0,1	0
№ 8/10	3.Кисель			200гр.	96	0,1	0	24,5	0,16	0	0	51,2
	4.Хлеб пшен./ ржаной			30/20гр.	104,65	3,6	0,48	21,44	1,41	0,13	0,07	0
Итого:					475,65	18,8	15,48	67,34	3,67	0,23	0,27	51,5

Итого за 10 дней **4640** **176,8** **132,86** **734,2** **1533** **42,64** **2,79** **4,57** **373,6**