

11 день	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша "Дружба" молочная</i>	200,00	№1	6,200	8,600	32,400	232,000	0,1000	0,1400	0,2000	122,9800	0,7800
<i>Кофейный напиток</i>	200,00	№10	4,800	4,800	21,960	147,840	0,0400	0,2000	0,9000	184,9200	0,1800
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Сок, фруктовый</i>	200,00	№88	0,820	0,160	26,200	110,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<u>ОБЕД</u>											
<i>Суп томатный</i>	250,00	№72	11,275	8,300	3,075	189,125	0,0857	0,1415	4,3925	25,4185	2,3973
<i>Биточки куриные</i>	80,00	№85	10,374	10,801	6,944	166,831	0,0490	0,0910	0,3500	30,1000	1,0850
<i>Макароньы</i>	150,00	№54	5,490	4,215	26,370	165,480	0,0600	0,0300	0,0000	4,8450	1,1100
<i>Салат весенний</i>	60,00	№55	0,798	4,242	2,418	51,330	0,0300	0,0300	41,8620	19,8120	0,3600
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Морс брусничный</i>	200,00	№25	0,120	0,080	21,800	82,800	0,0000	0,0040	1,0000	7,4000	0,1400
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Бифаццл</i>	150,00	№86	4,500	1,500	6,000	60,000	0,0600	0,2550	1,0500	180,000	0,1500
<i>Печенье</i>	25,00	№91	1,850	2,350	18,275	101,750	0,0325	0,0150	0,0000	6,5000	0,3500
<u>УЖИН</u>											
<i>Уха</i>	250,00	№4	14,975	5,525	14,100	165,325	0,1093	0,0953	26,4878	29,5320	1,1308
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
ИТОГО			70,842	66,583	242,762	1911,681	0,8085	1,0868	76,2423	650,7255	11,3311

<u>12 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная геркулесовая</i>	200,00	№64	6,700	9,800	27,100	223,000	0,1200	0,1600	0,2400	139,2200	1,1600
<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	200,00	№16	0,100	0,000	13,800	54,000	0,0000	0,0000	1,1200	2,8600	3,2400
<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	60,00	№27	11,880	19,812	40,752	393,600	0,1080	0,1200	0,0600	207,0360	1,8000
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Фрукты (банан)</i>	150,00	№101	2,250	0,750	31,500	144,000	0,0600	0,0750	15,0000	12,0000	0,9000
<u>ОБЕД</u>											
<i>Суп с фрикадельками</i>	250,00	№54	13,175	6,550	18,825	176,850	0,1358	0,187	10,7315	31,6635	2,9713
<i>Капуста тушеная с мясом</i>	220,00	№49	14,938	7,348	17,160	194,502	0,0880	0,1540	31,0860	104,9400	2,3760
<i>Огурец свежий</i>	50,00	№99	0,400	0,050	1,250	7,000	0,0150	0,0200	5,0000	11,5000	0,3000
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Компот из сухофруктов</i>	200,00	№6	1,040	0,000	29,960	107,440	0,0200	0,0400	0,8000	41,1400	0,6800
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	200,00	№28	1,400	1,600	15,800	80,000	0,0000	0,0600	0,2600	53,2000	0,0800
<i>Пряник</i>	25,00	№93	1,200	0,700	19,425	83,950	0,0200	0,0100	0,0000	2,2500	0,1500
<u>УЖИН</u>											
<i>Картофельно-овощная запеканка</i>	200,00	№53	7,340	11,460	22,140	222,660	0,2200	0,2600	8,2600	81,1400	2,7000
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай</i>	200,00	№9	0,400	0,100	0,080	2,800	0,0000	0,0200	0,2000	19,6200	1,6400
<i>Шоколадная конфета</i>	15,00		0,450	3,000	10,050	69,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
ИТОГО			67,213	62,130	279,742	1925,402	0,957	1,146	72,758	733,270	20,707

13 день	Масса порции	Брутто	Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная ячневая</i>	200,00	№29	7,040	7,600	36,800	245,600	0,1400	0,1600	0,5000	146,9200	0,6480
<i>Кофейный напиток</i>	200,00	№10	4,800	4,800	21,960	147,840	0,0400	0,2000	0,9000	184,9200	0,1800
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Фрукты (яблоко)</i>	150,00	№103	0,600	0,600	14,700	70,500	0,0450	0,0300	15,0000	24,0000	3,3000
<u>ОБЕД</u>											
<i>Суп гороховый с гречками</i>	250,00	№38	7,150	0,600	20,150	127,350	0,2500	0,0750	5,3250	59,8000	2,6500
<i>Плов</i>	200,00	№60	12,600	13,700	37,600	327,000	0,0200	0,0200	0,8200	10,8600	0,5600
<i>Огурец соленый</i>	25,00	№102	0,200	0,025	0,425	3,250	0,0050	0,0050	1,2500	5,7500	0,1500
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Морс брусничный</i>	200,00	№25	0,120	0,080	21,800	82,800	0,0000	0,0040	1,0000	7,4000	0,1400
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Йогурт</i>	125,00	№90	6,250	1,875	10,625	87,500	0,0375	0,1875	0,7500	155,0000	0,1250
<u>УЖИН</u>											
<i>Ленивые вареники</i>	200,00	№31	27,420	24,280	28,340	443,080	0,1000	0,4000	0,3600	176,9200	1,0800
<i>Чай витаминизированный</i>	200,00	№40	0,216	0,088	6,288	30,304	0,0048	0,0160	64,0000	3,9040	0,2000
ИТОГО			73,296	69,278	236,808	1889,824	0,8043	1,1825	89,9050	805,2320	11,9010

14 день	Масса порции	Брутто	Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>											
<i>Каша молочная пшеничная</i>	200,00	№15	9,080	10,360	40,180	289,980	0,1800	0,0000	1,6200	184,6800	3,2400
<i>Какао с молоком</i>	180,00	№8	3,780	3,258	15,552	106,794	0,0540	0,1620	1,4400	137,6460	0,4860
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<u>II ЗАВТРАК</u>											
<i>Фрукты (мандарин)</i>	150,00	№100	1,200	0,300	11,250	57,000	0,0900	0,0450	57,0000	52,5000	0,1500
<u>ОБЕД</u>											
<i>Щи со сметаной</i>	250,00	№13	2,100	1,675	9,225	61,650	0,0750	0,0500	24,6750	64,7500	0,7750
<i>Мясо отварное</i>	80,00	№46	22,416	3,016	0,400	118,664	0,0640	0,1600	0,4000	10,2640	1,8640
<i>Картофельное пюре</i>	140,00	№41	3,038	4,368	7,504	115,640	0,0980	9,8280	2,9260	51,4080	0,6860
<i>Салат свекольный</i>	50,00	№47	0,710	3,045	4,180	46,950	0,0100	0,0200	4,7500	17,5750	0,6650
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Кисель</i>	200,00	№32	0,000	0,000	10,000	119,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2000	0,0200
<u>ПОЛДНИК</u>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180,00	№3	5,490	4,896	9,090	102,006	0,0720	0,2880	2,4660	227,520	0,1980
<i>Лепешка якутская</i>	50,00	№68	3,480	1,215	23,965	120,700	0,0850	0,0300	0,0000	10,5400	0,7150
<u>УЖИН</u>											
<i>Овощи под омлетом</i>	150,00	№56	9,390	21,390	3,720	240,000	0,0750	0,4200	4,5000	106,6200	2,0700
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
ИТОГО			70,324	69,533	198,286	1817,584	1,0450	11,0880	99,7770	902,9210	14,5170

15 день	Масса порции	Брутто	Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	240,00	№ 5	7,248	6,720	21,888	177,120	0,0960	0,2640	1,1040	197,6880	0,6480
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	45,00	№26	11,880	19,812	40,752	393,600	0,1080	0,1200	0,0600	207,0360	1,8000
II ЗАВТРАК											
<i>Сок фруктовый</i>	200,00	№88	0,820	0,160	26,200	110,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
ОБЕД											
<i>Суп куриный</i>	250,00	№58	11,250	8,250	7,750	149,250	0,0500	0,0750	7,0000	29,0000	1,7500
<i>Курица, запеченная с овощами</i>	100,00	№69	4,040	2,888	11,450	71,552	0,1250	0,0480	5,1000	27,5000	0,6480
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110,00	№22	6,270	5,302	30,195	198,374	0,1540	0,0770	0,0000	10,4390	3,3330
<i>Помидор свежий</i>	50,00		0,300	0,100	2,100	9,950	0,0300	0,0200	12,5000	7,0000	0,4500
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Компот из сухофруктов</i>	200,00	№6	1,040	0,000	29,960	107,440	0,0200	0,0400	0,8000	41,1400	0,6800
ПОЛДНИК											
<i>Бифацил</i>	150,00	№86	4,500	1,500	6,000	60,000	0,0600	0,2550	1,0500	180,000	0,1500
<i>Вафли якутские</i>	40,00	№51	1,920	7,440	14,200	127,720	0,0160	0,0400	0,0360	12,2800	0,2800
УЖИН											
<i>Картофель отварной</i>	160,00	№19	3,088	4,512	17,248	154,064	0,1600	0,0960	22,4000	14,9120	1,2320
<i>Рыба, тушеная под овощами</i>	80,00	№20	8,744	4,080	2,056	80,000	0,0560	0,0640	2,3040	27,0640	0,4560
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
ИТОГО			67,240	61,764	261,499	1875,670	1,0450	1,1390	52,3540	781,2790	14,1770