





		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя 1 день 4</b>															
ттк 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
ттк 453	Макаронные изделия с соусом Болоньезе	150/100	14,75	18,58	41,30	404,16	28	33,41	148,33	2,33	20,67	396,42	8,66	0,2	3,08
638/199	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>26,32</b>	<b>27,40</b>	<b>100,51</b>	<b>736,82</b>	<b>95,39</b>	<b>103,04</b>	<b>316,17</b>	<b>5,76</b>	<b>42,67</b>	<b>785,14</b>	<b>10,68</b>	<b>0,36</b>	<b>8,64</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
139/199	Суп с макаронными изделиями	200	6,50	8,50	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
ттк 230	Тертельи "Ёжикки" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/199	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>22,97</b>	<b>24,59</b>	<b>102,00</b>	<b>705,88</b>	<b>83,73</b>	<b>72,76</b>	<b>321,89</b>	<b>3,74</b>	<b>59,06</b>	<b>243,08</b>	<b>2,72</b>	<b>0,29</b>	<b>19,63</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
138/199	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	16,63	131,24	30,58	32,03	85,99	1,64	0	201,82	1,98	0,17	4,52
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/199	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>25,03</b>	<b>25,98</b>	<b>105,43</b>	<b>762,45</b>	<b>98,68</b>	<b>160,86</b>	<b>636,98</b>	<b>8,21</b>	<b>18,58</b>	<b>353,76</b>	<b>6,75</b>	<b>0,55</b>	<b>5,04</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
110/199	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>24,67</b>	<b>26,99</b>	<b>120,85</b>	<b>789,48</b>	<b>79,36</b>	<b>84,95</b>	<b>300,62</b>	<b>4,18</b>	<b>18,65</b>	<b>257,33</b>	<b>5,28</b>	<b>0,18</b>	<b>8,00</b>



<b>Неделя 2 день 3</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
129/199	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	200/5	2,50	5,10	14,64	96,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07	8,6
тгк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном с том	50/50	10,51	11,90	10,43	219,45	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/199	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/200	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>22,93</b>	<b>23,05</b>	<b>100,77</b>	<b>704,99</b>	<b>70,08</b>	<b>48,14</b>	<b>176,82</b>	<b>3,18</b>	<b>37,12</b>	<b>300,20</b>	<b>4,97</b>	<b>0,53</b>	<b>47,62</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
тгк 245	Овощная подгарировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/199	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>25,22</b>	<b>25,79</b>	<b>114,56</b>	<b>736,01</b>	<b>138,21</b>	<b>105,49</b>	<b>344,19</b>	<b>4,91</b>	<b>27,50</b>	<b>976,28</b>	<b>6,16</b>	<b>0,24</b>	<b>15,53</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
132/199	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
тгк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. соусе	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/199	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>23,89</b>	<b>26,66</b>	<b>113,66</b>	<b>780,83</b>	<b>109,84</b>	<b>86,06</b>	<b>336,77</b>	<b>3,83</b>	<b>91,55</b>	<b>366,43</b>	<b>3,16</b>	<b>0,34</b>	<b>20,02</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>247,00</b>	<b>260,77</b>	<b>1079,75</b>	<b>7492,44</b>	<b>976,22</b>	<b>969,48</b>	<b>3426,77</b>	<b>48,77</b>	<b>394,17</b>	<b>4707,38</b>	<b>54,70</b>	<b>3,77</b>	<b>205,20</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>24,70</b>	<b>26,08</b>	<b>107,98</b>	<b>749,24</b>	<b>97,62</b>	<b>96,95</b>	<b>342,68</b>	<b>4,88</b>	<b>39,42</b>	<b>471</b>	<b>5,47</b>	<b>0,38</b>	<b>20,52</b>