



7-Плет льготная категория			Неделя 1																
День 1																			
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>16,21</b>	<b>13,54</b>	<b>99,57</b>	<b>588,27</b>	<b>119,05</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>393,40</b>	<b>0,00</b>	<b>178,46</b>	<b>282,37</b>	<b>114,62</b>	<b>6,51</b>	<b>1441,77</b>	<b>84,06</b>	<b>4,09</b>	<b>73,40</b>
<b>Полдник</b>																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	13,58
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>6,842</b>	<b>4,042</b>	<b>79,834</b>	<b>387,83</b>	<b>14,8716</b>	<b>0,19651</b>	<b>0,11636</b>	<b>9,377</b>	<b>0,0084</b>	<b>70,0957</b>	<b>91,4687</b>	<b>31,6208</b>	<b>6,324</b>	<b>633,8088</b>	<b>18,1789</b>	<b>3,37079</b>	<b>91,02157</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1120,00</b>	<b>23,05</b>	<b>17,58</b>	<b>179,41</b>	<b>976,10</b>	<b>133,92</b>	<b>0,63</b>	<b>0,37</b>	<b>402,78</b>	<b>0,01</b>	<b>248,56</b>	<b>373,84</b>	<b>146,24</b>	<b>12,83</b>	<b>2075,58</b>	<b>102,24</b>	<b>7,46</b>	<b>164,42</b>
<b>День 2</b>																			
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
37/38/39/2016	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОЛЕННЫЕ	60	0,62	0,08	2,12	12,20	47,00	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,06	8,80
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
571/2022	МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ	200	16,57	14,26	14,28	252,69	16,93	0,13	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84	639,27	76,30	14,10	97,14
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,65</b>	<b>18,53</b>	<b>79,40</b>	<b>582,73</b>	<b>80,35</b>	<b>0,37</b>	<b>1,09</b>	<b>295,32</b>	<b>0,27</b>	<b>157,10</b>	<b>354,27</b>	<b>123,85</b>	<b>5,48</b>	<b>1336,65</b>	<b>99,20</b>	<b>17,07</b>	<b>140,96</b>
<b>Полдник</b>																			
54-26/7-11.1	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,35	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04	116,89	11,80	1,17	8,73
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	6,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200 *	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
	<b>Итого полдник:</b>	<b>330</b>	<b>8,17</b>	<b>14,55</b>	<b>23,27</b>	<b>256,69</b>	<b>7,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>106,44</b>	<b>0,25</b>	<b>79,03</b>	<b>90,08</b>	<b>22,87</b>	<b>2,07</b>	<b>169,87</b>	<b>11,80</b>	<b>1,29</b>	<b>79,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1050</b>	<b>31,814</b>	<b>33,084</b>	<b>102,674</b>	<b>839,42</b>	<b>87,3705</b>	<b>0,48644</b>	<b>1,22858</b>	<b>401,7599</b>	<b>0,5218</b>	<b>236,127</b>	<b>444,354</b>	<b>146,718</b>	<b>7,5436</b>	<b>1506,515</b>	<b>111,004</b>	<b>18,3598</b>	<b>220,7548</b>
<b>День 3</b>																			
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80	27,48
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,35
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>36,38</b>	<b>35,96</b>	<b>100,18</b>	<b>874,41</b>	<b>32,44</b>	<b>0,49</b>	<b>0,34</b>	<b>228,41</b>	<b>0,14</b>	<b>127,81</b>	<b>489,91</b>	<b>11,39</b>	<b>1364,44</b>	<b>111,37</b>	<b>31,86</b>	<b>343,80</b>	
<b>Полдник</b>																			
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,01	59,43	0,01	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,57	11,00
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	38,60	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>11,55</b>	<b>9,83</b>	<b>42,62</b>	<b>308,31</b>	<b>1,77</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>110,23</b>	<b>6,17</b>	<b>267,11</b>	<b>267,66</b>	<b>68,89</b>	<b>1,78</b>	<b>557,96</b>	<b>40,79</b>	<b>8,00</b>	<b>31,38</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1250,00</b>	<b>47,93</b>	<b>45,80</b>	<b>142,80</b>	<b>1182,72</b>	<b>34,21</b>	<b>0,69</b>	<b>0,57</b>	<b>338,64</b>	<b>6,31</b>	<b>394,91</b>	<b>757,57</b>	<b>263,18</b>	<b>13,17</b>	<b>1922,40</b>	<b>152,16</b>	<b>39,85</b>	<b>375,18</b>

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
189/2022	ЛЕЧО/ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	35,24	56,55	24,39	1,21	386,53	35,65	0,60	28,64
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	6,12	37,11	227,05	0,00	0,11	0,05	33,75	0,10	22,82	50,18	9,10	0,94	67,10	120,79	0,08	12,29
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,60	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	6,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>34,55</b>	<b>16,93</b>	<b>108,44</b>	<b>731,74</b>	<b>125,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>574,98</b>	<b>0,19</b>	<b>151,21</b>	<b>388,13</b>	<b>152,74</b>	<b>8,45</b>	<b>1261,67</b>	<b>228,00</b>	<b>21,26</b>	<b>172,42</b>
<b>Полдник</b>																			
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
	ПП	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,20	0,012	0,08	9,40	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0,05	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>22,75</b>	<b>17,58</b>	<b>36,13</b>	<b>401,85</b>	<b>1,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,66</b>	<b>133,33</b>	<b>1,60</b>	<b>426,20</b>	<b>425,10</b>	<b>57,95</b>	<b>1,31</b>	<b>545,53</b>	<b>26,31</b>	<b>30,28</b>	<b>73,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1070,00</b>	<b>57,31</b>	<b>34,51</b>	<b>144,57</b>	<b>1133,59</b>	<b>126,97</b>	<b>0,61</b>	<b>0,98</b>	<b>708,31</b>	<b>1,79</b>	<b>577,41</b>	<b>813,23</b>	<b>210,69</b>	<b>9,76</b>	<b>1807,20</b>	<b>254,31</b>	<b>51,54</b>	<b>246,21</b>

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92	14,80	0,10	0,08	145,80	0,04	16,71	99,17	29,04	1,38	496,43	25,88	6,82	60,47
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	11,04	484,87
143/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	0,10	0,08	611,16	0,00	55,40	72,33	24,39	0,90	543,54	6,18	0,65	40,79
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>26,50</b>	<b>21,95</b>	<b>88,00</b>	<b>676,81</b>	<b>48,16</b>	<b>0,48</b>	<b>0,35</b>	<b>1193,60</b>	<b>0,19</b>	<b>158,58</b>	<b>463,12</b>	<b>143,77</b>	<b>6,00</b>	<b>1761,79</b>	<b>157,23</b>	<b>19,70</b>	<b>606,09</b>
<b>Полдник</b>																			
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	307,90	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>6,162</b>	<b>9,712</b>	<b>49,434</b>	<b>389,164</b>	<b>11,1</b>	<b>0,25898</b>	<b>0,1624</b>	<b>19,38</b>	<b>0,07</b>	<b>84,71</b>	<b>106,276</b>	<b>28,35</b>	<b>6,428</b>	<b>419,88</b>	<b>36,834</b>	<b>4,24</b>	<b>165,64</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1150</b>	<b>32,6618</b>	<b>31,668</b>	<b>137,4308</b>	<b>1065,972</b>	<b>59,255</b>	<b>0,7381</b>	<b>0,51235</b>	<b>1212,984</b>	<b>0,2554</b>	<b>243,293</b>	<b>569,394</b>	<b>172,118</b>	<b>12,4235</b>	<b>2181,667</b>	<b>194,061</b>	<b>23,9406</b>	<b>771,7257</b>

Неделя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
252/2022	ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,63	17,74	0,90	124,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,49	13,44	39,17	321,50	67,68	0,53	2,26	8064,42	1,23	51,62	424,82	62,23	8,67	1280,26	95,15	40,24	278,17
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>35,31</b>	<b>27,60</b>	<b>104,30</b>	<b>781,33</b>	<b>386,55</b>	<b>0,79</b>	<b>2,51</b>	<b>8596,13</b>	<b>1,32</b>	<b>127,36</b>	<b>613,99</b>	<b>131,21</b>	<b>14,97</b>	<b>1956,02</b>	<b>172,95</b>	<b>44,23</b>	<b>397,68</b>
<b>Полдник</b>																			
253/Т	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
	ПП	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16
463/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>18,17</b>	<b>19,59</b>	<b>41,75</b>	<b>378,65</b>	<b>2,834</b>	<b>0,21882</b>	<b>0,57394</b>	<b>185,96</b>	<b>1,201</b>	<b>301,12</b>	<b>334,523</b>	<b>46,749</b>	<b>2,18475</b>	<b>447,5735</b>	<b>60,28</b>	<b>21,897</b>	<b>78,8286</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1170</b>	<b>53,482</b>	<b>47,192</b>	<b>146,048</b>	<b>1159,98</b>	<b>389,379</b>	<b>1,0106</b>	<b>3,07955</b>	<b>8782,09</b>	<b>2,5246</b>	<b>428,475</b>	<b>948,516</b>	<b>177,959</b>	<b>17,1551</b>	<b>2403,595</b>	<b>233,23</b>	<b>66,1308</b>	<b>476,5042</b>

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	161,10	18,92	0,07	0,06	207,86	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	255,70	103,01	9,99	71,61
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
<b>Итого обед:</b>		<b>720</b>	<b>24,40</b>	<b>25,80</b>	<b>93,90</b>	<b>709,22</b>	<b>49,56</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>308,00</b>	<b>0,15</b>	<b>203,80</b>	<b>342,12</b>	<b>114,54</b>	<b>5,17</b>	<b>873,11</b>	<b>132,49</b>	<b>17,05</b>	<b>108,57</b>

Полдник

262/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,09	192,06	8,10	1,80	27,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>10,9605</b>	<b>15,4745</b>	<b>60,164</b>	<b>428,205</b>	<b>12,9075</b>	<b>0,17379</b>	<b>0,35775</b>	<b>104,7</b>	<b>6,0283</b>	<b>274,486</b>	<b>253,588</b>	<b>66,0006</b>	<b>4,34492</b>	<b>663,1082</b>	<b>37,839</b>	<b>4,16</b>	<b>130,484</b>
<b>Всего:</b>		<b>1200</b>	<b>35,3605</b>	<b>41,2725</b>	<b>154,064</b>	<b>1137,425</b>	<b>62,4675</b>	<b>0,54499</b>	<b>0,62947</b>	<b>412,7</b>	<b>6,1733</b>	<b>478,282</b>	<b>595,703</b>	<b>180,545</b>	<b>9,51792</b>	<b>1536,218</b>	<b>170,327</b>	<b>21,2069</b>	<b>239,052</b>

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Обед</b>																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,09	396,93	27,45	2,25	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,09	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>16,92</b>	<b>14,09</b>	<b>86,73</b>	<b>552,38</b>	<b>107,52</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>388,23</b>	<b>0,00</b>	<b>193,46</b>	<b>294,70</b>	<b>122,10</b>	<b>11,03</b>	<b>1766,14</b>	<b>87,83</b>	<b>4,37</b>	<b>150,84</b>

Полдник

70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
471/2022	ФИШБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	80,15	9,69	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>12,275</b>	<b>4,955</b>	<b>41,675</b>	<b>260,53</b>	<b>1,829</b>	<b>0,17449</b>	<b>1,12934</b>	<b>41,07</b>	<b>0,2534</b>	<b>47,0643</b>	<b>235,334</b>	<b>59,7422</b>	<b>2,54004</b>	<b>357,2887</b>	<b>81,8104</b>	<b>15,503</b>	<b>433,5499</b>
<b>Всего:</b>		<b>1220</b>	<b>29,193</b>	<b>19,043</b>	<b>128,403</b>	<b>812,91</b>	<b>109,349</b>	<b>0,63388</b>	<b>1,41064</b>	<b>429,3</b>	<b>0,2534</b>	<b>240,524</b>	<b>530,036</b>	<b>181,838</b>	<b>13,5684</b>	<b>2123,433</b>	<b>169,637</b>	<b>19,8682</b>	<b>584,3899</b>

День 9																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,21	0,77	150,28	10,72	0,55	10,07
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>35,36</b>	<b>37,18</b>	<b>96,08</b>	<b>863,22</b>	<b>23,67</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>205,99</b>	<b>0,07</b>	<b>146,41</b>	<b>485,37</b>	<b>182,93</b>	<b>8,77</b>	<b>1186,88</b>	<b>95,90</b>	<b>30,19</b>	<b>195,39</b>
Полдник																			
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 2ШТ	120	20,02	15,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	239,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07	37,28
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	14,42	7,09	0,35	30,26	0,46	0,10	4,70
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>20,53</b>	<b>15,9925</b>	<b>29,036</b>	<b>346,51</b>	<b>0,6363</b>	<b>0,07403</b>	<b>0,30765</b>	<b>66,917</b>	<b>1,5015</b>	<b>180,702</b>	<b>260,023</b>	<b>35,889</b>	<b>1,6268</b>	<b>189,598</b>	<b>10,469</b>	<b>32,172</b>	<b>111,975</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1120</b>	<b>55,8904</b>	<b>53,1725</b>	<b>125,12</b>	<b>1209,73</b>	<b>24,3103</b>	<b>0,51229</b>	<b>0,60043</b>	<b>272,9088</b>	<b>1,572</b>	<b>327,112</b>	<b>745,393</b>	<b>218,821</b>	<b>10,3924</b>	<b>1376,48</b>	<b>106,364</b>	<b>62,3639</b>	<b>307,3681</b>
День 10																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60
234/366/2011-2012	ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМ. СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70
381/2022	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	259,01	14,73	0,05	0,04	296,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>21,34</b>	<b>29,65</b>	<b>106,28</b>	<b>786,59</b>	<b>36,18</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>497,03</b>	<b>0,15</b>	<b>155,67</b>	<b>427,23</b>	<b>124,94</b>	<b>7,83</b>	<b>1179,74</b>	<b>170,93</b>	<b>20,36</b>	<b>466,68</b>
Полдник																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,00	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
	<b>Итого полдник:</b>	<b>405</b>	<b>14,59</b>	<b>11,715</b>	<b>43,955</b>	<b>331,1</b>	<b>13,53</b>	<b>0,2178</b>	<b>1,21215</b>	<b>332,135</b>	<b>3,52</b>	<b>172,28</b>	<b>253,698</b>	<b>65,56</b>	<b>3,235</b>	<b>830,6405</b>	<b>13,8462</b>	<b>14,3749</b>	<b>219,1734</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1175</b>	<b>35,9223</b>	<b>41,3635</b>	<b>150,2383</b>	<b>1117,6878</b>	<b>49,7144</b>	<b>0,6292</b>	<b>1,50116</b>	<b>829,161</b>	<b>3,6699</b>	<b>327,951</b>	<b>680,929</b>	<b>190,501</b>	<b>11,0673</b>	<b>2010,382</b>	<b>184,773</b>	<b>34,7379</b>	<b>685,8523</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>11525</b>	<b>402,61</b>	<b>364,67</b>	<b>1410,76</b>	<b>10635,53</b>	<b>1076,94</b>	<b>6,48</b>	<b>10,88</b>	<b>13799,62</b>	<b>23,08</b>	<b>3302,63</b>	<b>6456,97</b>	<b>1888,60</b>	<b>117,43</b>	<b>18943,48</b>	<b>1678,10</b>	<b>345,46</b>	<b>4071,46</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1153</b>	<b>40,26</b>	<b>36,47</b>	<b>141,08</b>	<b>1063,55</b>	<b>107,69</b>	<b>0,65</b>	<b>1,09</b>	<b>1379,06</b>	<b>2,31</b>	<b>330,26</b>	<b>645,90</b>	<b>188,86</b>	<b>11,74</b>	<b>1894,35</b>	<b>167,81</b>	<b>34,55</b>	<b>407,15</b>