

ОБЕД

Щи из свежей капусты	250	9,4	9,6	21,0	210,1	0,173	59,29	0,378	0,55	78,56	147,5	51,66	2,205
Куриное мясо	30												
Капуста свежая	80												
Картофель	80												
Морковь	15												
Лук репчатый	15												
Масло сливочное	5												
Вода	180												
Томатная паста	5												
Соль	2												
Рожки отварные	150	6,8	8,2	41,2	265,9	0,151	-	0,45	1,18	35,8	76,4	28,14	1,665
Макаронные изделия	60												
Масло сливочное	10												
Соль	5												
Котлета куриная	75	15,9	11,4	17,5	237,7	0,16	11,0	-	2,828	60,53	214,3	36,6	1,89
Фарш куриный	75												
Манная крупа	5												
Хлеб пшеничный	10												
Масло подсолнечное	5												
Лук репчатый	10												
Вода	5												
Соль	5												
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	18,6	73,8	0,001	0,05	0,25	-	12,6	5,0	4,43	0,122
Сухофрукты	25												
Вода	200												
Сахар	15												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

Картофельное пюре	150	6,1	8,5	49,0	297,1	0,361	60,0	0,54	0,4	50,8	180,8	70,14	2,865
Картофель	300												
Масло сливочное	10												
Соль	5												
Котлета рыбная	75	28,0	16,5	10,9	304,2	0,103	2,88	52,5	4,9	160,1	243,3	47,8	1,675
Фарш рыбный	75												
Манная крупа	5												
Хлеб пшеничный	10												
Масло подсолнечное	5												
Лук репчатый	10												
Вода	5												
Соль	5												
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	81,3	0,001	0,1	0,5	-	4,95	8,2	4,4	0,82
Чай	1												
Сахар	20												
Вода	180												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

Гречка отварная	150	7,8	9,2	34,4	250,9	0,259	-	0,46	0,58	14,4	181,8	120,04	4,04
Крупа гречневая	60												
Масло сливочное	10												
Гуляш из тушенки	100												
Морковь	5												
Лук репчатый	5												
Томатная паста	5												
Мука	5												
Масло подсолнечное	5												
Вода	50												
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	18,6	73,8	0,001	0,05	-	-	12,6	5	4,43	0,122
Сухофрукты	25												
Вода	200												
Сахар	15												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Вермишель молочная на сгущенном молоке	250	8,6	11,5	61,5	383,8	0,15	0,4	0,63	1,08	151,06	150,1	37,88	1,425
	Вермишель	50												
	Молоко сгущенное	40												
	Вода питьевая	130												
	Сахар	5												
	Соль	2												
	Масло сливочное	10												
	Булочка	75	5,7	7,5	40,3	252,8	0,113	-	-	0,825	35,25	90,8	25,5	1,725
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	81,3	0,001	0,1	0,5	-	4,95	8,2	4,4	0,82
	Чай	1												
	Сахар	20												
	Вода	180												
ОБЕД														
	Борщ	250	8,9	9,6	21,3	207,8	0,159	38,54	0,363	0,49	68,36	145,8	49,96	2,35
	Капуста	30												
	Морковь	15												
	Мясо куриное	30												
	Картофель	80												
	Соль	2												
	Томатная паста	5												
	Свекла	40												
	Лук репчатый	15												
	Масло сливочное	5												
	Вода	180												
	Оладьи с повидлом	150	13,8	23,8	73,0	561,2	0,27	-	0,52	10,728	58,32	161,6	49,01	2,793

	Мука	100												
	Масло подсолнечное	20												
	Соль	5												
	Дрожжи	1												
	Сахар	5												
	Яйцо	1\5												
	Вода	100												
	Повидло	40	0,2	-	26	100	0,004	0,2	0,4	-	5,6	3,6	2,8	0,52
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	81,3	0,001	0,1	0,5	-	4,95	8,2	4,4	0,82
	Чай	1												
	Сахар	20												
	Вода	180												
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

Рожки отварные	150	6,8	8,2	41,2	265,9	0,151	-	0,45	1,18	35,8	76,4	28,14	1,665
Макаронные изделия	60												
Масло сливочное	10												
Соль	5												
Гуляш из говяжьей печени	100	22,4	24,5	11,6	357,8	0,382	42,6	101,55	10,04	17,85	390,6	28,0	8,531
Печень говяжья	120												
Морковь	5												
Лук репчатый	5												
Томатная паста	5												
Мука	5												
Масло подсолнечное	5												
Вода	50												
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	18,6	73,8	0,001	0,05	-	-	12,6	5	4,43	0,122
Сухофрукты	25												
Вода	200												
Сахар	15												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

Морковь	20												
Лук репчатый	20												
Тушенка говяжья	75												
Вода	70												
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	18,6	73,8	0,001	0,05	-	-	12,6	5,0	4,43	0,122
Сухофрукты	25												
Вода	200												
Сахар	15												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

Мясо куриное	30													
Крупа перловая	10													
Вода	200													
Гуляш из говядины	100													
Морковь	5													
Лук репчатый	5													
Томатная паста	5													
Мука	5													
Масло подсолнечное	5													
Вода	50													
Рис отварной	150													
Крупа рисовая	60													
Масло сливочное	10													
Соль	5													
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	81,3	0,001	0,1	0,5	-	4,95	8,2	4,4	0,82	
Чай	1													
Сахар	20													
Вода	180													
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	

	Морковь	20												
	Лук репчатый	20												
	Томатная паста	5												
	Капуста	150												
	Масло сливочное	10												
	Вода	50												
	Соль	5												
	Сосиски	70												
	Картофель	150												
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	81,3	0,001	0,1	0,5	-	4,95	8,2	4,4	0,82
	Чай	1												
	Сахар	20												
	Вода	180												
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

	Крупа рисовая	80												
	Масло подсолнечное	10												
	Соль	5												
	Грудка куриная	100												
	Морковь	20												
	Лук репчатый	20												
	Вода	150												
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	81,3	0,001	0,1	0,5	-	4,95	8,2	4,4	0,82
	Чай	1												
	Сахар	20												
	Вода	180												
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56

Томатная паста	5													
Мука	5													
Масло подсолнечное	5													
Вода	50													
Куриные грудки	120													
Гречка отварная	150	7,5	9,2	33,5	246,5	0,182	-	-	0,58	14,16	178,2	117,64	3,96	
Крупа гречневая	60													
Масло сливочное	10													
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	18,6	73,8	0,001	0,05	-	-	12,6	5	4,43	0,122	
Сухофрукты	25													
Вода	200													
Сахар	15													
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,072	-	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	