



День: третий  
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Обед</b>																
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08	1,45	31,50	57,73	23,80	1,00			
295	Компота, рубленая из пшцы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42			
139	Капустя тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,11</b>	<b>37,34</b>	<b>98,32</b>	<b>879,28</b>										

День: четвертый  
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Обед</b>																
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,72	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
278	Терпелл мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,40</b>	<b>21,27</b>	<b>116,07</b>	<b>789,78</b>										

День: пятый  
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с фасолью на бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83	2,45	43,23	137,78	38,25	1,83			
288	Крутые окорожка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82			
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
375	Чай - заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	19,62	16,48	8,80	1,64			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
<b>ИТОГО:</b>			<b>37,93</b>	<b>38,06</b>	<b>79,33</b>	<b>801,56</b>										

День: Шестой  
Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>Обед</b>													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08	1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,90	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,36	0,04	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,04	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,70</b>	<b>18,01</b>	<b>120,25</b>	<b>799,78</b>							

День: Седьмой  
Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,06	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20	0,97	23,60	117,03	20,27	2,00
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,04	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,84</b>	<b>25,03</b>	<b>94,48</b>	<b>727,48</b>							

День: Восьмой  
Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68	2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
302	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,21	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,04	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>40,84</b>	<b>38,36</b>	<b>116,78</b>	<b>1 010,78</b>							

