

**Понедельник 1 недели**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белк и	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
№32 Ладодо №1	Завтрак  Каша манная Какао Хлеб с масл	200 200 40/5	8,4	6,14	34,8	221,34	0,14	0,1	1,14	83,08	3,62
			2,29	2,52	10,73	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
			3,36	7,73	9,94	118,78	0,07	0,56	0,16	127,93	0,54
№85 №523 №58 №118 №50 №15	Обед Суп с клёцками Гуляш Рис Кисель Хлеб рж Салат из св овоиц	200	7,85	15,8	3,75	233,825	0,0603	0,0763	5,3	16,176	1,2
		70	3,605	3,731	6,076	74,305	0,049	0,5	7,2	7,5	0,8
		150	0,3	0	38,56	157,5	0,02	0	19,5	12	0
		200	8,50	3,30	48,30	259	0,4	0,3	0,4	73,0	-
		50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	0	19	1,3
		60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0,04	16,76	18,68	0,74
№401	Напиток изюм Кондитер изделие	200	0,46	0	49,2	201	0	0	0	25,5	1,5
		20									
№59 №13	Ужин Рагу овощное Чай Хлеб	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
		200	4,6	1,009	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
		40	3,22	0,62	19,56	97,84	0,16	-	-	-	-

Вторник 1 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
№64	Каша гречневая	200	12	6.1	59.5	342	0.06	0.22	0.9	188.74	0.56	
№126	Кофе напиток	200	6.87	5.04	21.5	145.34	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14	
№1	Хлеб с маслом	40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54	
	<b>Обед</b>											
№28	Борщ со сметаной	200	0.84	0.67	3.69	24.66	0.03	0.02	9.87	25.9	0.31	
№86	Котлеты рыбные	70	9.47	4.97	4.41	100.04	0.07	0.07	4.32	38.58	0.74	
№58	Пюре картоф.	150	0.44	0	23.89	97	0.04	0.02	0.8	3.79	0.18	
№50	Хлеб рж	50	8.50	3.30	48.30	259	0.4	0.3	0.4	73.0	--	
№20	Салат витамин	60	1.41	5.08	8.65	85.9	0.02	0.04	34.95	44.67	0.54	
№9	Компот из с/ф	200	0.44	0	23.89	97	0.04	0.02	0.8	3.79	0.18	
	<b>Полдник</b>											
№127	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	0.04	0.26	0.12	242.0	0.2	
	Кондитер изд	20										
	<b>Ужин</b>											
Ладодо	Вареники ленивые	200	2.50	3.39	9.36	84.21	0.06	0.08	5.62	64.24	0.71	
№13	Чай	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06	
	Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	0.16	-	-	-	-	

Среда 1 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
№67 Ладодо №1	<b>Завтрак</b>											
	Каша геркулесовая	200	7.14	0.03	19.48	181.29	0.03	0.06	0.39	147.0	0.69	
	Какао	200	6.87	5.04	21.5	145.34	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14	
№43 №286 №9 №50 №33	<b>Обед</b>											
	Булка с маслом	40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54	
	Суп рыбный	200	4.225	3.375	15.3	118.425	0.125	0.1	9.125	53.25	1.1	
	Ежики мясные	140	14.71	5.91	5.44	125.05	0.06	0.12	0	13.60	1.2	
	Компот из с/ф	200	8.50	3.30	48.30	259	0.3	0.3	4.17	0	0	
№140	<b>Полдник</b>											
	Хлеб рж	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0.1	0	19	1.3	
№71 №13	<b>Ужин</b>											
	Салат из свеклы	60	0.852	3.654	5.016	56.34	0.012	0.024	5.7	21.09	0.798	
№140	<b>Фрукт.</b>											
	Полдник	200	0	0	11.3	21.2	0.002	0.001	9.5	9.6	23.5	
	Фрукт.	200	0	0	0	0	0.002	0.001	0	0	0	
№71 №13	<b>Ужин</b>											
	Голубцы ленивые	200	5.70	4.82	27.45	180.34	0.14	0.07	0	9.49	3.03	
	Чай	200	0	0	10.1	85.4	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22	
№71 №13	<b>Ужин</b>											
	Хлеб пшеничный	40	3.22	0.62	19.56	97.84	0.16	-	-	-	-	

Четверг 1 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		B2	C	Ca	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
№ 189	Каша пшеничная	200	9.08	10.36	40.18	289.98	0.18	0	1.62	184.68	3.24		
№ 126	Кофе напиток	200	2.29	2.52	10.73	72.67	0.06	0.15	3.68	95.31	0.07		
№ 1	Хлеб с маслом	40/5	6.12	18.88	36.55	340	0.12	0.08	0	23.25	1.55		
	<b>Обед</b>												
№ 30	Щи со сметаной	200	0.84	0.67	3.69	24.66	0.03	0.02	9.87	25.9	0.31		
№ 941	Жаркое по домаш	250	12.76	11.14	3.2	319.28	0.1174	0.1176	6.552	18.6678	1.9354		
№ 15	Салат из св овощей	50	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	0.04	16.76	18.68	0.74		
№ 50	Хлеб рж	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0.1	0	19	1.3		
№ 118	Кисель	200	0	0	9.8	40	0.3	0.3	15	4.5	0		
	<b>Полдник</b>												
№ 399	Сок	200	1	0.2	19.6	89.2	0	0	1.6	12.6	2.5		
499	Кондит изд	20											
	<b>Ужин</b>												
№ 79	Запеканка тв/подлива	170/30	13.66	9.04	9.92	191.75	0.05	0.24	0.39	146.93	0.59		
№ 127	Чай	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06		
	Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	-	-	-	-	-		



Пятница 1 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
№ 68	Каша пшеничная	200	3.16	5.09	13.17	111.58	0.04	0.10	0.45	91.99	0.27	
Ладодо	Какао	200	2.29	2.52	10.73	72.67	0.06	0.15	3.68	95.31	0.07	
№1	Хлеб с маслом	40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54	
	<b>Обед</b>											
№ 45	Суп фасолевый	200	4.255	3.375	15.3	118.425	0.125	3.35	4.99	29.57	0.44	
№104	Оладьи из печ	70	5.31	5.43	9.70	121.87	0.08	0.07	2.05	14.55	1.18	
№58	Рис/подлива	150/30	2.03	4.6	2.9	259	0.4	0.3	0.4	73.0		
№33	Салаг из свеклы	60	8.50	3.30	48.30				-			
№9	Компот	200	2.36	1.2	6.8	125.2	0.07	0.006			0.04	
№50	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0.1	0	19	1.3	
	<b>Полдник</b>											
№140	Фрукт	200	0,4	-	0.07	46	0.06	-	31.4	23.4	12.9	
	<b>Ужин</b>											
№451	Пирожок с повид	200	10.98	15.84	47.168	399.688	0.112	0.16	2.096	75.024	1.36	
№13	Чай	200	2.6	3.2	2.1	97.84	0.002	0.03	0.13	0.45	0.021	

Понедельник 2 недели

№ рецепта	Приемники, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
№75 №лододо №1	<b>Завтрак</b> Вермишель мол. Какао Хлеб с маслом.	200	12	6.1	59.5	342	0.06	0.22	0.9	188.74	0.56	
		200	2.29	2.52	1073	72.67	0.06	0.15	7.36	190.62	0.14	
		40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54	
№34 №523 №65 №118	<b>Обед</b> Рассольник со сметаной Гуляш Гречка отварная Кисель Хлеб ржаной Салат	200	2.05	3.1	12.675	86.5	0.075	0.05	5.75	22.775	0.675	
		70	5.68	5.776	4.368	126.744	0.1088	0.6074	9.1863	15	2.4071	
		150	0.05	6.3	0.02	27.9	0.02	0	-	0.004	-	
		200	0.3	0	12.1	97.5	0.4	0.3	19.5	73.0	3.4	
		50 80	8.50 2.1	3.30 5.2	48.30 6.009	259 142.1	0.5	0.05	0.4 3.1	- 0.02	- 0.12	
№59 №13	<b>Полдник</b> Сок Кондитерское изделие  <b>Ужин</b> Рагу овощное Чай Хлеб	200		0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8	
		20										
№59 №13	Ужин	200	2.50	3.39	9.36	84.21	0.06	0.08	5.62	64.24	0.71	
		200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06	
		40	3.22	0.62	19.56	97.84	0.16	0.6	-	-	-	

Вторник 2 недели

№ рецепта	Прямя пици, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
№67 126 №1	<b>Завтрак</b> Каша геркулес Кофе напит. Хлеб с маслом	200	7.14	0.03	19.48	181.29	0.03	0.06	0,39	147.0	0,69
		200	6,87	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
		40/5	3,36	7,73	9,94	118,78	0,07	0,56	0,16	127,93	0,54
№30 №286 №9 №33	<b>Обед</b> Щи со сметаной Тефтели мясные Компот из с/ф Хлеб ржаной Салат свекольный	250	0.84	0.67	3.69	24.66	0.03	0.02	9.87	25.9	0.31
		70	11.085	12.285	14.64	213.75	0,0490	0,091	0,35	30,1	1,085
		200	-	-	0.05	99	1.2	1.2	14.0	5.2	7.9
		50	8.50	3.30	48.30	259	0.4	0.3	0.4	73.0	-
		50				0.5	0.6	12.1			
№134	<b>Полдник</b> Чай с молоком Кондитерское изделие	200	0.179	0.32	18.720	25.1	0.002	0.01	0.300	8.390	0.399
		20									
№79 №13	<b>Ужин</b> Запек.а твор.со стущ. Чай с Хлеб	160/25	17.17	13.47	13.06	249.91	0.06	0.28	0.23	146.26	0.77
		200	0	0	2.1	43	0	0	0	0.35	0.06
		40	30.03.	0.62	19.56	97.84	0.16	0.6	-	-	-

Среда 2 недели .

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
№64 №126 №1	<b>Завтрак</b> Каша гречневая Кофе Хлеб с маслом	200	3.2	4.98	15.66	119.67	0.03	0.11	0.45	123.19	0.27
		200	2.29	2.52	10.75	72.67	0.06	0.15	3.68	95.31	0.07
		40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54
№37 №86 №19 №436	<b>Обед</b> Суп полевой Запеканка карт./подл Салат весенний Лимонный напиток Хлеб рж	250	3.38	1.9	12.24	94.74	0.1	0.08	7.3	42.6	0.88
		200/30	9.47	4.97	4.41	100.04	00.7	0.07	4.32	38.58	0.74
		50	3.255	4.68	8.04	123.9	0.105	10.53	3.135	55.08	0.735
		200	-	-	-	79.9	0.090.	0.078	12.5	8.0	18.4
		50	1.49	2.595	3.125	41.8	05	0.025	5.5	10.725	0.34
№ 140	<b>Полдник</b> Фрукт	200	0.4	3.2	11.3	81.446	-	-	12.4	1.1	15.4
№142 №13	<b>Ужин</b> Пирожок с капустой Чай	200	5.71	4.45	4.19	79.63	0.03	0.04	8.79	23.7	0.6
		200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06



четверг 2 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
№ 67 Ладоло № 1	<b>Завтрак</b>												
	Каша геркулесовая	200	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,82	132		
	Какао	200	6,87	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14		
	Хлеб с маслом	40/5	3,36	7,73	9,94	118,78	0,07	0,56	0,16	127,93	0,54		
№35 №90 №50 №436 №50	<b>Обед</b>												
	Суп гороховый	250	0,84	0,67	3,69	24,66	0,03	0,02	9,87	25,9	0,31		
	Рулет с яйцом	70	11,64	4,46	8,032	116,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66		
	Капуста туш.	150											
	Кисель	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	0,06	100	21,34	7		
	Хлеб рж	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	0	19	1,3		
№399	<b>Полдник</b>												
	Сок	200	-	-	11,3	46	-	-	21,5	0,36	71,2		
	Кондитерское изделие	20	5,9	12,1	15,3	56,1	-	-	-	-	23,9		
Ладоло №7 №13	<b>Ужин</b>												
	Вареники ленивые	200	5,75	4,45	4,19	79,63	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6		
	Чай	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06		
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	97,84	0,16	0,6	-	-	-		

**Пятница 2 недели**

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
№32	Каша манная	200	3,30	4,50	10,32	93,52	0,02	0,07	0,45	53,0	0,23	
№126	Кофе напиток	200	6,8	5,04	21,5	145,34	0,1	0,3	7,36	190,6	0,14	
№1	Хлеб с масл./сыром	40/5/15		7,73	9,94	118,78		0,56	0,16	2	0,54	
	<b>Обед</b>											
№76	Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85	
№58	Бефстроганов из печ.	70	10,08	4,046	2,485	85,057	0,07	0,7	0,364	19,67	3,241	
№9	Рис отварной	150	2,25	3,66	16,97	125,70	0,02	1,62	1,33	4,30	0,42	
№50	Компот	200	0,44	0	23,89	97	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18	
№4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	0	19	1,3	
	Икра кабачковая	60	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7	41	0,7	
	<b>Полдник</b>											
№140	Фрукт	243	0,4	-	11,3	46	0,6	0,6	20,4	7,5	8,9	
	<b>Ужин</b>											
№66	Салат овощной	200	1,6	5,19	8,40	91,57	0,0	0,05	11,0	26,7	0,90	
№13	Чай	200	1			6	6	0	0	0,35	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	0	0	11,98	43	0	0	0			

**Понедельник 3 недели**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
№ 32 №126 № 1	Завтрак Каша манная Кофе Хлеб с масл	200	8.4	6.14	34.8	221.34	0.14	0.1	1.14	83.08	3.62
		200	2.29	2.52	10.73	72.67	0.06	0.15	3.68	95.31	0.07
		40/5/20	3,36	7,73	9,94	118,78	0,07	0,56	0,16	127,93	0,54
№ 632 № 533 № 150 №436 № 50 № 17	Обед Суп харчо Гуляш Макароны Лимонный напиток Хлеб рж Салат из огурцов	200	0.84	0.86	6.63	233.825	0.04	0.02	8.01	26.46	0.55
		70	3.605	3.731	6.076	74.305	0.049	0.5	7.2	7.5	0.8
		150	0.3	0	38.56	157.5	0.02	0	19.5	12	0
		200	8.50	3.30	48.30	259	0.4	0.3	0.4	73.0	-
		50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0.1	0	19	1.3
50	0.86	7.10	2.61	77.29		0.03	0.04	9.45	31.00	0.62	
№ 13	Чай Кондитер изделие	200	1	0.89	19.6	89.2	0.06	0.012	1.6	12.6	2.5
		20	2.1	3.12	4.8	121.8					
№ 81 № 13	Ужин Пудинг ТВ/вар/сушч Чай Хлеб	170/25	7.548	22.4	27.4	347.7	0.048	0.224	0.048	136.8	0.752
		200	4.6	1.009	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
		40	3.22	0.62	19.56	97.84	0.16	-	-	-	-



Вторник 3 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
№ 68 ЛАНДО №1	Завтрак Каша пшеничная КАКАО Хлеб с маслом	200	12	6.1	59.5	342	0.06	0.22	0.9	188.74	0.56
		200	6.87	5.04	21.5	145.34	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14
		40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54
№ 30 № 86 № 58 № 50 № 9 № 17	Обед Щи со сметаной Котлета рыбная Пюре картоф. Хлеб рж Компот из с/ф Салат из св огурцов	250	1.54	0.87	2.71	24.66	0.03	0.02	9.87	29.57	0.44
		70	9.47	4.97	4.41	100.04	0.07	0.07	4.32	38.58	0.74
		150	0.44	0	23.89	97	0.04	0.02	0.8	3.79	0.18
		50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0.1	0	19	1.3
		200	8.50	3.30	48.30	259	0.03	0.03	4.17	0	0
		50	1.41	5.08	20.2	85.9	0.2	0.04	0	19	1.5
№ 118	Полдник Кисель Кондит изделие	200	2.8	3.2	4.1	12.0	0	0.13	0.6	121.0	0.1
		20	3.2	4.7	3.661	97.2					
№ 59 № 13	Ужин Рагу овощное. Чай Хлеб	200	12.76	8.89	13.82	84.21	0.05	0.24	0.39	144.50	0.64
		200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
		40	3.22	0.62	19.56	97.84	0.16	-	-	-	-



Среда 3 недели

№ рецепта	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
№ 67	Каша геркулесовая	200	7,14	0,03	19,48	181,29	0,03	0,06	0,39	147,0	0,69	
№ 126	Кофе напиток	200	6,87	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
№ 1	Булка с маслом	40/5	3,36	7,73	9,94	118,78	0,07	0,56	0,16	127,93	0,54	
	<b>Обед</b>											
№ 35	Суп горох	250	2,75	2,1	16,45	83,375	0	0	0	53,25	0	
№ 65	Гречка /подлива	150/30	12,76	11,14	3,2	319,28	0,1174	0,1176	6,552	18,667	1,93	
№ 9	Компот из с/ф	200	8,50	3,30	48,30	259	0,3	0,3	4,17	0	0	
№ 50	Хлеб рж	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	0	19	1,3	
№ 99	Котлета мясная	70	11,6	11,8	11,1	194,5	0	0,1	0,1	28,0	2,0	
№ 20	Салат витам	60	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,02	7	41	0,7	
	<b>Полдник</b>											
№ 127	Молоко	200	11,728	8,352	74,496	423,104	0,112	0,064	0,016	33,824	1,232	
№ 118	Кондит изд	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	0,06	100	21,34	0,62	
	<b>Ужин</b>											
№ 83	Сырники /подл	170/30	5,75	4,45	4,19	79,63	0,03	0,04	0	23,7	0,6	
№ 13	Чай	200	0,14	0,2	11,34	45,56	0	0	3,14	14,22	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	97,84	0,16	-	-	-	-	

Четверг 3 недели

№ рецепта	Прием, пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белк и	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
№ 32 № 1	Завтрак Каша манная КАКАО Хлеб с маслом	200	8.4	6.14	34.8	221.34	0,14	0,1	1.14	83.08	3.62
		200	2.29	2.52	10.73	72.67	0,06	0,15	3.68	95.31	0,07
		40/5	11.63	24.74	26.76	381.17	0,23	0,18	0,53	409.38	1.75
№ 44 № 94 № 20 № 50 № 9	Обед Свекольник со смет. Жаркое по домаш Салат витамин Хлеб рж Компот из с/ф	250	0.84	0.67	3.69	24.66	0.03	0.02	9.87	25.9	0.31
		150/30	0.56	0.31	27.	18.2	0.2	0.1	00.4	0.05	0.31
		60	0.924	2.994	5.742	53.364	0.0106	0.004	15.84	27.9	0.3369
		50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0.1	0	19	1.3
		200	8.50	3.30	48.30	259	0.03	0.03	4.17	0	0
№ 13	Полдник Чай Кондит изделие	200	5.8	5	8	106	0.1	0.3	1.4	240	0.2
		20									
№ 71 № 13	Ужин Голубцы ленив Чай Хлеб	160/50	13.66	9.04	9.92	191.75	0.05	0.24	0.39	146.93	0.59
		200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
		40	3.22	0.62	19.56	97.84	-	-	-	-	-

Пятница 3 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
№ 68 №126 № 1	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная Кофе напиток Хлеб с маслом	200	3.16	5.09	13.17	111.58	0,04	0,10	0,45	91.99	0.27
		200	2.29	2.52	10.73	72.67	0.06	0.15	3.68	95.31	0.07
		40/20	3,36	7,73	9,94	118,78	0,07	0,56	0,16	127,93	0,54
№ 34 № 76 № 150 №9 №50 №33	<b>Обед</b> Рассольник со смет Оладьи печеноч Макаронь/подлива Компот из с/ф Хлеб ржаной Салат из свеклы	250	4.255	3.375	15.3	118.425	0.125	3.35	4.99	29.57	0.44
		70	5.31	5.43	9.70	121.87	0.08	0.07	2.05	14.55	1.18
		150/30	5.6	4.2	36.0	204.3	0.1	0	0	9.5	1
		200	2.36	1.2	6.8	125.2	0.07	0.006	5.5	10.725	0.04
		50	3.3	0.5	20.1	41.8	0.05	0.025	4.3	2.0	0.34
		60	0.852	3.654	5.016	56.34	0.012	0.024	5.7	21.09	0.798
№ 140	<b>Полдник</b> Фрукт	200	0,4	-	0,07	46	0,06	-	31,4	23,4	12,9
№136 № 13	<b>Ужин</b> Ватрушка с творо Чай	180	10.98	15.84	47.168	399.688	0.112	0.16	2.096	75.024	1.36
		200	2.6	3.2	2.1	97.84	0.002	0.03	0.13	0.45	0.021

Понедельник 4 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		В2	С	Ca	Fe	
№ 76 Ладодо № 1	<b>Завтрак</b> Макароны с сыром Какао Хлеб с маслом	200	7.85	9.06	3.21	124.93	0.04	0.30	0.18	100.82	132	
		200	6.87	5.04	21.5	145.34	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14	
		40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54	
№ 68 № 529 № 65 № 436 № 50	<b>Обед</b> Суп по польски Азу по татарски Гречка отварная Лимонный напиток Хлеб рж	200	0.84	0.67	3.69	24.66	0.03	0.02	9.87	25.9	0.31	
		70	11.085	12.285	14.64	213.75	0.075	0.12	1.065	54.87	1.2	
		150	3.255	4.68	8.04	123.9	0.105	10.53	3.135	55.08	0.735	
		200	0.68	0.28	18.98	81.34	0.02	0.06	100	21.34	7	
		50	3.3	0.5	20.1	41.8	0.05	0.025	5.5	10.725	0.34	
№ 127	<b>Полдник</b> Молоко Кондитерское изделие	200	0.46	0	49.2	201	0	0	0	25.5	1.5	
		20	5.9	12.1	15.3	56.1	-	-	-	-	23.9	
№ 59 № 13	<b>Ужин</b> Рагу овощное Чай Хлеб пшеничный	200	17.17	13.47	13.06	249.91	0.06	0.28	0.23	146.2	0.77	
		200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06	
		40	3.22	0.62	19.56	97.84	0.16	-	-	-	-	



Вторник 4 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
№ 189	Каша пшеничная	200	3,16	5,09	13,17	181,29	0,04	0,10	0,45	91,99	0,27	
№ 126	Кофе	200	6,87	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
№ 1	Хлеб с мас	40/5	3,36	7,73	9,94	118,78	0,07	0,56	0,16	127,93	0,54	
	<b>Обед</b>											
№ 44	Свеко со сметаной	200	0,84	0,67	3,69	24,66	0,03	0,02	9,87	25,9	0,31	
№ 88	Рыба по овощами	70	11,085	12,285	14,64	213,75	0,0490	0,091	0,35	30,1	1,085	
№ 58	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735	
№ 9	Компот из с/ф	200	-	-	0,05	99	1,2	1,2	14,0	5,2	7,9	
№ 50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	41,8	0,05	0,025	5,5	10,725	0,034	
№ 20.	Салат из витамин	60	0,516	3,066	1,566	35,88	0,012	0,012	3,33	13,968	0,366	
	<b>Полдник</b>											
№ 401,1	Напиток	200	1	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5	
56,556	Кондитерское изделие	20										
	<b>Ужин</b>											
№ 79	Запеканка/подлива	170/30	17,17	13,47	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77	
№ 13	Чай	200	0	0	2,1	43	0	0	0	0,35	0,06	
	Хлеб	40	30,03.	0,62	19,56	97,84	0,16	0,6	-	-	-	



Четверг 4 недели

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
№ 213 № 393 № 1	<b>Завтрак</b> Яйцо/горошек Чай с лимоном Хлеб с мас	1/60	12	6.1	59.5	342	0.06	0.22	0.9	188.74	0.56
		200	2.29	2.52	1073	72.67	0.06	0.15	7.36	190.62	0.14
		40/5	3.36	7.73	9.94	118.78	0.07	0.56	0.16	127.93	0.54
№ 30 № 291 № 118 № 50 № 15	<b>Обед</b> Щи со сметаной Картоф запек/подл Кисель Хлеб рж Салат из св овощей	200	1.21	0.81	6.6	86.5	0.075	0.05	5.75	19.1	0.46
		200/30	5.68	5.776	4.368	126.744	0.1088	0.6074	9.1863	15	2.4071
		200	2.36	1.2	6.8	125.2	0.07	0.006	19.5	73.0	3.4
		50	3.3	0.5	20.1	41.8	0.05	0.025	5.5	10.725	0.034
		60	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	0.04	16.76	18.68	0.74
№ 127	<b>Полдник</b> Молоко Кондит изд	200	2.8	3.2	4.1	56	0.02	0.13	0.6	121.0	0.1
		20									
№ 83 № 13	<b>Ужин</b> Сырники/варенье Чай Хлеб	170/20	5.75	4.45	4.19	79.63	0.03	0.04	0	23.7	0.6
		200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
		40	3.22	0.62	19.56	97.84	0.16	0.6	-	-	-

