|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из моркови .№ 41** | **100** | 1,0 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,03 | 1,73 | 0,006 |  | 20,7 |  | 28,50 | 0,55 |
| **Суп с рыбными консервами № 44** | **200** | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 0,08 | 6,42 |  |  | 86,34 | 131,22 | 43,52 | 1,04 |
| **Макароны № 309** | **100** | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 |  | 1,49 | 5,31 | 1,55 | 73,37 | 13,70 | 1,55 |
| **Гуляш из мяса курицы№277** | **50** | 14,14 | 11,4 | 3,63 | 173,25 | 0,07 | 5,07 |  | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| **Чай с сахаром № 375** | **200** | 0,36 | 0,08 | 0,1 | 2,58 |  | 0,18 |  |  | 9,08 | 15,1 | 8,06 | 1,5 |
| **Хлеб, батон** | **35\25** | 1,9 | 0,15 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **банан** | 1 шт | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 12 | 2,3 | 2,7 | 0,9 | 4,6 | 1,2 | 3,4 |
| ***Всего*** |  | **35,81** | **28,06** | **123,68** | **888,1** | **2,99** | **25,4** | **3,796** | **10,26** | **164,09** | **402,48** | **128,01** | **10,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из свеклы № 17** | **100** | 1,33 | 7,33 | 2,11 | 95 | 0,02 | 0,75 |  | 2,32 | 30,58 | 37,13 | 19,70 | 1,05 |
| **Суп гороховый № рец144** | **200** | 1,7 | 1,8 | 12 | 86,4 | 0,08 | 6,94 | 0,19 | 2,168 | 14,74 | 47,29 | 17,62 | 0,74 |
| **Мясное рагу № 417** | **100** | 8,91 | 10,82 | 14,09 | 196,3 | 0,03 | 8,71 | 0,06 | 3,42 | 134,47 | 28,59 | 11,88 | 0,54 |
| **Компот № 255** | **200** | 0,76 | 0,12 | 20,03 | 102,4 | 0,02 | 0,53 | 0,24 |  | 23,73 | 26,28 | 19,04 | 0,71 |
| **Хлеб ,батон** | **35\25** | 1,9 | 0,15 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **Кон. изделие** | 50 | 6,6 | 8,5 | 72,4 | 391 | 0,1 |  | 0,04 | 8,21 | 136,23 | 18,74 | 2,6 |  |
| ***Всего*** |  | **21,2** | **28,72** | **133,83** | **930,18** | **0,35** | **16,93** | **0,53** | **16,118** | **354,75** | **217,03** | **79,84** | **3,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Винегрет рец.блюда №45** | **50** | 0,675 | 3,8 | 4,16 | 45,7 | 0,025 | 0,05 |  |  | 19,6 |  |  | 0,44 |
| **Щи с мясом рец.№66** | **200/50** | 1,17 | 3,38 | 4,11 | 59,02 | 0,06 | 0,08 | 0,19 | 0,176 | 35,38 | 42,90 | 17,26 | 1,28 |
| **Каша Пшённая с маслом** | **200/10** | 4,08 | 10,0 | 21,4 | 196 | 0,19 | 0,27 | 0,05 | 0,17 | 148,69 | 102,23 | 49,76 | 1,2 |
| **Какао №382** | **200** | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| **Хлеб,батон** | **35\25** | 13,48 | 24,46 | 21,5 | 267 | 0,17 | 0,17 |  |  | 70,94 |  | 6,4 | 2,46 |
| **Творожная запеканка** | 150 | 27,025 | 47,55 | 102,79 | 845,78 | 0,605 | 0,74 | 0,26 | 0,646 | 469,03 | 383,15 | 108,47 | 6,8 |
| **всего** |  | **28,925** | **47,7** | **115,99** | **904,86** | **0,705** | **0,85** | **0,52** | **1292** | **484,03** | **442,15** | **117,47** | **7,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из моркови** рец№41 | **100** | 1,0 | 1,0 | 14,5 | 100 | 0,03 | 1,73 |  |  | 20,7 |  | 28,50 | 0,55 |
| **Суп-лапша** № 82 | **200** | 2,32 | 2,9 | 16,8 | 96 | 0,10 | 8,09 | 0,19 | 0,32 | 18,26 | 55,91 | 23,27 | 0,88 |
| **Рис№315** | **150** | 2,39 | 2,43 | 23,46 | 138,8 | 0,01 | 0,04 | 0,6 | 4,31 | 36,1 | 4,97 | 27,49 | 10,6 |
| **Гуляш из говядины №89** | **100** | 14,14 | 15,42 | 3,63 | 173,25 | 0,05 | 3,5 |  | 0,5 | 11,3 | 125,2 | 19,1 | 1,5 |
| **Чвй кракоде** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,1 | 2,58 |  | 0,18 |  |  | 9,08 | 15,1 | 8,06 | 1,5 |
| **Хлеб пшеничный** | **35\25** | 1,9 | 2,07 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **яблоко** | 1 шт | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 12 | 2,3 | 2,7 | 0,9 | 4,6 | 1,2 | 3,4 |
| **всего** |  | **22,61** | **24,92** | **92,69** | **665,71** | **2,99** | **25,54** | **3,09** | **7,83** | **111,34** | **264,78** | **116,62** | **18,93** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из капусты и моркови№ 3** | **50** | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 63 | 0,0015 | 19,15 | 0,10 | 2,26 | 21,58 | 15,87 | 8,62 | 0,15 |
| **Рассольник № 57** | **200** | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 108 | 0,21 | 20,1 | 0,015 | 0,25 | 165,0 | 40,90 | 66,0 | 1,95 |
| **Картоф пюре рец.№ 299** | **150** | 3,04 | 4,96 | 20,7 | 140 | 0,13 | 25,04 | 0,04 | 0,57 | 16,33 | 72,69 | 46,92 | 1,12 |
| **Сосиска отворная рец.№ 275** | **70** | 12,2 | 28,0 | 1,5 | 260 | 0,25 | 1,2 | 0,2 | 1,8 | 29,2 | 161,9 | 17 | 1,7 |
| **Кисель № рец.36** | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 0,01 | 7,84 |  | 0,2 | 11 | 14,83 | 6,02 | 3,16 |
| **Булочка** | **40** | 5,94 | 7,65 | 65,16 | 350 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | 5,59 | 132,61 | 16,87 | 2,34 | 0 |
| **Хлеб** | **30** | 1,9 | 0,15 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **итого** |  | **26,28** | **50,42** | **143,06** | **1028,72** | **0,7315** | **74,28** | **0,295** | **10,67** | **390,72** | **382,06** | **155,9** | **8,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из моркови .№ 41** | **100** | 1,0 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,03 | 1,73 | 0,006 |  | 20,7 |  | 28,50 | 0,55 |
| **Суп с рыбными консервами № 44** | **200** | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 0,08 | 6,42 |  |  | 86,34 | 131,22 | 43,52 | 1,04 |
| **Макароны с мясом** | **150** | 5,25 | 4,8 | 31,1 | 188 | 0,3 | 1,23 | 0,12 | 0,19 | 86,29 | 199,06 | 265,33 | 20,7 |
| **Чай с сахаром № 375** | **200** | 0,36 | 0,08 | 0,1 | 2,58 |  | 0,18 |  |  | 9,08 | 15,1 | 8,06 | 1,5 |
| **Хлеб, батон** | **35\25** | 1,9 | 0,15 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **мандарин** | 1 шт | 1,5 | 0,5 | 21 | 38 | 2,7 | 12 | 2,3 | 2,7 | 0,9 | 4,6 | 1,2 | 3,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Всего*** |  | **18,15** | **12,11** | **93,22** | **508,34** | **3,21** | **21,56** | **2,426** | **2,89** | **218,31** | **408,98** | **355,61** | **27,69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из свеклы № 17** | **100** | 1,33 | 7,33 | 2,11 | 95 | 0,02 | 0,75 |  | 2,32 | 30,58 | 37,13 | 19,70 | 1,05 |
| **Суп гороховый № рец144** | **200** | 1,7 | 1,8 | 12 | 86,4 | 0,08 | 6,94 | 0,19 | 2,168 | 14,74 | 47,29 | 17,62 | 0,74 |
| **Мясное рагу № 417** | **100** | 8,91 | 10,82 | 14,09 | 196,3 | 0,03 | 8,71 | 0,06 | 3,42 | 134,47 | 28,59 | 11,88 | 0,54 |
| **Компот № 255** | **200** | 0,76 | 0,12 | 20,03 | 102,4 | 0,02 | 0,53 | 0,24 |  | 23,73 | 26,28 | 19,04 | 0,71 |
| **Хлеб ,батон** | **35\25** | 1,9 | 0,15 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **Кон. изделие** | 50 | 6,6 | 8,5 | 72,4 | 391 | 0,1 |  | 0,04 | 8,21 | 136,23 | 18,74 | 2,6 |  |
| ***Всего*** |  | **21,2** | **28,72** | **133,83** | **930,18** | **0,35** | **16,93** | **0,53** | **16,118** | **354,75** | **217,03** | **79,84** | **3,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Винегрет рец.блюда №45** | **50** | 0,675 | 3,8 | 4,16 | 45,7 | 0,025 | 0,05 |  |  | 19,6 |  |  | 0,44 |
| **Борщс мясом рец.№66** | **200** | 2,5 | 4,1 | 10,4 | 85 | 0,05 | 14,6 | 0,17 | 1,1 | 30,1 | 78,1 | 20,1 | 1,3 |
| **Каша гречневая с маслом** | **200** | 4,08 | 10,0 | 21,4 | 196 | 0,19 | 1,39 | 0,05 | 0,17 | 148,69 | 102,23 | 49,76 | 1,2 |
| **Коф. напиток** | **200** | 3,405 | 2,995 | 18,670 | 110,590 | 0,054 | 1,760 |  | 0,05 | 165 | 68,08 | 13,52 | 0,354 |
| **Хлеб,батон** | **35\25** | 13,48 | 24,46 | 21,5 | 267 | 0,17 | 0,17 |  |  | 70,94 |  | 6,4 | 2,46 |
| **груша** | 1 шт | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 1,4 | 5,7 | 0,3 | 2,8 | 1,9 | 196 | 399 | 1,4 |
| **всего** |  | **24,54** | **45,655** | **86,43** | **751,29** | **1,889** | **23,67** | **0,52** | **4,12** | **436,23** | **444,41** | **488,78** | **7,154** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из моркови** рец№41 | **100** | 1,0 | 1,0 | 14,5 | 100 | 0,03 | 1,73 |  |  | 20,7 |  | 28,50 | 0,55 |
| **Суп-лапша** № 82 | **200** | 2,32 | 2,9 | 16,8 | 96 | 0,10 | 8,09 | 0,19 | 0,32 | 18,26 | 55,91 | 23,27 | 0,88 |
| **Плов** | **150** | 3,7 | 14,87 | 22,57 | 238,09 | 0,07 | 43,76 | 0,06 | 1,54 | 65,73 | 49,64 | 24,25 | 1,14 |
| **Чвй кракоде** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,1 | 2,58 |  | 0,18 |  |  | 9,08 | 15,1 | 8,06 | 1,5 |
| **Хлеб пшеничный** | **35\25** | 1,9 | 2,07 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **Творожная запеканка** | 150 | 27,025 | 47,55 | 102,79 | 845,78 | 0,605 | 0,74 | 0,26 | 0,646 | 469,03 | 383,15 | 108,47 | 6,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **всего** |  | **36,305** | **68,75** | **169,96** | **1341,53** | **0,835** | **54,5** | **0,51** | **2,506** | **597,8** | **562,8** | **201,55** | **11,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | |
| **Салат из капусты и моркови№ 3** | **50** | 0,68 | 6,06 | | 6,38 | | 63 | | 0,0015 | | 19,15 | | 0,10 | | 2,26 | | 21,58 | | 15,87 | | 8,62 | | 0,15 | |
| **Рассольник № 57** | **200** | 2,4 | 3,6 | | 16,08 | | 108 | | 0,21 | | 20,1 | | 0,015 | | 0,25 | | 165,0 | | 40,90 | | 66,0 | | 1,95 | |
| **Картоф пюре рец.№ 299** | **150** | 3,04 | 4,96 | | 20,7 | | 140 | | 0,13 | | 25,04 | | 0,04 | | 0,57 | | 16,33 | | 72,69 | | 46,92 | | 1,12 | |
| **Тефтели из говядины** | **50** | 10,2 | 13,53 | | 0,5 | | 270 | | 0,5 | | 1,1 | | 0,3 | | 0,7 | | 41,7 | | 204,9 | | 28,7 | | 2,5 | |
| **Кисель № рец.36** | **200** | 0,12 |  | | 12,04 | | 48,64 | | 0,01 | | 7,84 | |  | | 0,2 | | 11 | | 14,83 | | 6,02 | | 3,16 | |
| **Булочка** | **40** | 5,94 | 7,65 | | 65,16 | | 350 | | 0,03 | | 0,6 | | 0,03 | | 5,59 | | 132,61 | | 16,87 | | 2,34 | | 0 | |
| **Хлеб** | **30** | 1,9 | 0,15 | | 13,20 | | 59,08 | | 0,1 | |  | |  | |  | | 15 | | 59 | | 9 | | 0,5 | |
| **итого** |  | **24,28** | **35,95** | | **142,06** | | **1038,72** | | **0,9815** | | **74,18** | | **0,395** | | **9,57** | | **403,22** | | **425,06** | | **167,6** | | **9,38** | |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **11 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | | 6-11 | |
| **Салат из моркови .№ 41** | **100** | 1,0 | | 4,5 | | 14,5 | | 100 | | 0,03 | | 1,73 | | 0,006 | |  | | 20,7 | |  | | 28,50 | | 0,55 | |
| **Суп с рыбными консервами № 44** | **200** | 8,14 | | 2,08 | | 13,32 | | 120,68 | | 0,08 | | 6,42 | |  | |  | | 86,34 | | 131,22 | | 43,52 | | 1,04 | |
| **Макароны № 309** | **100** | 8,77 | | 9,35 | | 57,93 | | 336,51 | | 0,16 | |  | | 1,49 | | 5,31 | | 1,55 | | 73,37 | | 13,70 | | 1,55 | |
| **Сосиска** | **70** | 12,2 | | 28,0 | | 1,5 | | 260 | | 0,25 | | 1,2 | | 0,2 | | 1,8 | | 29,2 | | 161,9 | | 17 | | 1,7 | |
| **Чай с сахаром № 375** | **200** | 0,36 | | 0,08 | | 0,1 | | 2,58 | |  | | 0,18 | |  | |  | | 9,08 | | 15,1 | | 8,06 | | 1,5 | |
| **Хлеб, батон** | **35\25** | 1,9 | | 0,15 | | 13,20 | | 59,08 | | 0,1 | |  | |  | |  | | 15 | | 59 | | 9 | | 0,5 | |
| **банан** | 1 шт | 1,5 | | 0,5 | | 21 | | 96 | | 2,7 | | 12 | | 2,3 | | 2,7 | | 0,9 | | 4,6 | | 1,2 | | 3,4 | |
| ***Всего*** |  | **33,87** | | **44,66** | | **121,55** | | **974,85** | | **3,17** | | **21,53** | | **3,796** | | **9,81** | | **162,77** | | **445,19** | | **120,98** | | **10,2** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из капусты и моркови№ 3** | **50** | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 63 | 0,0015 | 19,15 | 0,10 | 2,26 | 21,58 | 15,87 | 8,62 | 0,15 |
| **Рассольник № 57** | **200** | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 108 | 0,21 | 20,1 | 0,015 | 0,25 | 165,0 | 40,90 | 66,0 | 1,95 |
| **Картоф пюре рец.№ 299** | **150** | 3,04 | 4,96 | 20,7 | 140 | 0,13 | 25,04 | 0,04 | 0,57 | 16,33 | 72,69 | 46,92 | 1,12 |
| **Рыба туш.с овощами** | **70** | 6,7 | 66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 0,06 | 3,1 |  |  | 30,09 |  | 0,54 |
| **Кисель № рец.36** | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 0,01 | 7,84 |  | 0,2 | 11 | 14,83 | 6,02 | 3,16 |
| **Булочка** | **40** | 5,94 | 7,65 | 65,16 | 350 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | 5,59 | 132,61 | 16,87 | 2,34 | 0 |
| **Хлеб** | **30** | 1,9 | 0,15 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **итого** |  | **20,78** | **88,42** | **145,53** | **803,37** | **81,4815** | **73,14** | **3,195** | **9,57** | **403,22** | **250,25** | **167,6** | **7,42** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Винегрет рец.блюда №45** | **50** | 0,675 | 3,8 | 4,16 | 45,7 | 0,025 | 0,05 |  |  | 19,6 |  |  | 0,44 |
| **Щи с мясом рец.№66** | **200/50** | 1,17 | 3,38 | 4,11 | 59,02 | 0,06 | 0,08 | 0,19 | 0,176 | 35,38 | 42,90 | 17,26 | 1,28 |
| **Гречка по купечески** | **150** | 4,08  3,72 | 10,0  14,87 | 21,4  22,57 | 196  238,09 | 0,19  0,07 | 0,27  43,79 | 0,05  0,06 | 0,17  1,54 | 148,69  65,73 | 102,23  49,64 | 49,76  21,25 | 1,2  1,14 |
| **Какао №382** | **200** | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| **Хлеб,батон** | **35\25** | 13,48 | 24,46 | 21,5 | 267 | 0,17 | 0,17 |  |  | 70,94 |  | 6,4 | 2,46 |
| **Творожная запеканка** | 150 | 27,025 | 47,55 | 102,79 | 845,78 | 0,605 | 0,74 | 0,26 | 0,646 | 469,03 | 383,15 | 108,47 | 6,8 |
| **всего** |  | **28,565** | **52,57** | **117,16** | **946,95** | **0,685** | **44,37** | **0,53** | **14,29** | **401,07** | **389,56** | **88,96** | **7,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день обед 50.93 федеральный** | Вы  ход | Пищевые вещества | | | Эн.ценность  (ккал.) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Наименование блюда | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 | 6-11 |
| **Салат из моркови** рец№41 | **100** | 1,0 | 1,0 | 14,5 | 100 | 0,03 | 1,73 |  |  | 20,7 |  | 28,50 | 0,55 |
| **Суп-лапша** № 82 | **200** | 2,32 | 2,9 | 16,8 | 96 | 0,10 | 8,09 | 0,19 | 0,32 | 18,26 | 55,91 | 23,27 | 0,88 |
| **Рис№315** | **150** | 2,39 | 2,43 | 23,46 | 138,8 | 0,01 | 0,04 | 0,6 | 4,31 | 36,1 | 4,97 | 27,49 | 10,6 |
| **Гуляш из говядины №89** | **100** | 14,14 | 15,42 | 3,63 | 173,25 | 0,05 | 3,5 |  | 0,5 | 11,3 | 125,2 | 19,1 | 1,5 |
| **Чвй кракоде** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,1 | 2,58 |  | 0,18 |  |  | 9,08 | 15,1 | 8,06 | 1,5 |
| **Хлеб пшеничный** | **35\25** | 1,9 | 2,07 | 13,20 | 59,08 | 0,1 |  |  |  | 15 | 59 | 9 | 0,5 |
| **яблоко** | 1 шт | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 12 | 2,3 | 2,7 | 0,9 | 4,6 | 1,2 | 3,4 |
| **всего** |  | **22,61** | **24,92** | **92,69** | **665,71** | **2,99** | **25,54** | **3,09** | **7,83** | **111,34** | **264,78** | **116,62** | **18,93** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |