

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<i>Первая неделя</i>													
	<b>Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04	
211	Омлет с сыром	<b>150</b>	18.8	21.4	3.2	256	309	27	342	2.7	0.09	0.43	0.32	
338	Фрукты свежие (яблоко)	<b>120</b>	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01	
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>20</b>	1.6	0.4	11.4	56	7.8	6.6667	18	0.4	0.06	0	0	
	<b>Всего:</b>		<b>23.3</b>	<b>31.4</b>	<b>51.4</b>	<b>560</b>	<b>398.8</b>	<b>51.667</b>	<b>422</b>	<b>5.92</b>	<b>0.43</b>	<b>13.08</b>	<b>0.37</b>	
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	<b>265</b>	4.5	5.7	17.4	142	14	25	64	0.88	0.09	8.25	0	
260	Гуляш из говядины	<b>90</b>	8.3	7.9	3.2	117	14.6	14.3	102.1	0.95	0.05	0.5	0.01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03	
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0	
	<b>Всего:</b>		<b>26</b>	<b>21.9</b>	<b>97.3</b>	<b>698</b>	<b>81.3</b>	<b>200.3</b>	<b>447.1</b>	<b>8.95</b>	<b>0.54</b>	<b>8.85</b>	<b>0.04</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>49.3</b>	<b>53.3</b>	<b>148.7</b>	<b>1258</b>	<b>480.1</b>	<b>251.97</b>	<b>869.1</b>	<b>14.87</b>	<b>0.97</b>	<b>21.93</b>	<b>0.41</b>	
	<b>Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога с вареньем	<b>150/25</b>	22.9	17	37.4	395	220	32	300	0.83	0.072	0.36	0.046	
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0	
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0	
	<b>Всего:</b>		<b>25.6</b>	<b>17.7</b>	<b>64.8</b>	<b>523</b>	<b>239.7</b>	<b>47</b>	<b>337</b>	<b>2.33</b>	<b>0.162</b>	<b>3.26</b>	<b>0.046</b>	
	<b>Обед</b>													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.8	3.6	9.9	100	38	25	53	1.12	0.05	10.04	0.01	
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>90</b>	21	9.5	9.3	273	12	75	95	1.76	0.09	0.75	0.07	
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03	
377	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	59	7	4	4	0.93	0.014	4.09	0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0	

	<b>Всего:</b>		<b>34.2</b>	<b>20.5</b>	<b>91.6</b>	<b>795</b>	<b>90.7</b>	<b>147</b>	<b>286</b>	<b>6.1</b>	<b>0.374</b>	<b>14.88</b>	<b>0.11</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59.8</b>	<b>38.2</b>	<b>156.4</b>	<b>1318</b>	<b>330.4</b>	<b>194</b>	<b>623</b>	<b>8.43</b>	<b>0.536</b>	<b>18.14</b>	<b>0.156</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	<b>90</b>	13	10	10	191	7	6	15	0.45	0.03	0.23	0
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5.5	4.9	28	186	6	8	36	0.77	0.05	0	0.02
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	<b>30</b>	0.9	0.06	1.95	12	6	6	19.2	0.21	0	3	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0	0	33	132	0.3	0	0	0.03	0	0.01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21.8</b>	<b>15.56</b>	<b>90.05</b>	<b>605</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>97.2</b>	<b>2.06</b>	<b>0.17</b>	<b>3.24</b>	<b>0.02</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5.9	5.5	19.5	152	26	34	82	1.94	0.25	10.65	0
ТТК 426	Рыба запечённая	<b>60</b>	8.8	3.9	2.9	82	11	14.4	89.4	0.3	0.05	0.42	0.01
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.4	12.1	138	37	28	82	0.99	0.14	5.18	0.03
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22.5</b>	<b>15.8</b>	<b>74.6</b>	<b>560</b>	<b>111.7</b>	<b>104.4</b>	<b>333.4</b>	<b>5.85</b>	<b>0.63</b>	<b>16.35</b>	<b>0.04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44.3</b>	<b>31.36</b>	<b>164.65</b>	<b>1165</b>	<b>142.7</b>	<b>134.4</b>	<b>430.6</b>	<b>7.91</b>	<b>0.8</b>	<b>19.59</b>	<b>0.06</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>10</b>	2.3	3	0	36	88	3.5	50	0.1	0	0.07	0.03
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	<b>200/5</b>	5.3	7.8	30	212	154	30	149	0.4	0.06	1.61	0.04
	Йогурт "Растишка"	<b>110</b>	4.2	3.3	14.1	102	264	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.8	24.1	143	126	31	116	1.03	0.05	1.3	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>18.2</b>	<b>25.8</b>	<b>85.4</b>	<b>643</b>	<b>645.7</b>	<b>74.5</b>	<b>345</b>	<b>2.15</b>	<b>0.2</b>	<b>2.98</b>	<b>0.13</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.65	3	7.7	81	34	22	47	0.76	0.06	18.36	0
280	Фрикадельки в соусе	<b>90/50</b>	14	15.2	15.4	261	35	10	45	0.52	0.05	1.82	0.02
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0

	<b>Всего:</b>		<b>29.25</b>	<b>23.3</b>	<b>102.5</b>	<b>755</b>	<b>130.7</b>	<b>82</b>	<b>238</b>	<b>4.42</b>	<b>0.37</b>	<b>21.27</b>	<b>0.24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47.45</b>	<b>49.1</b>	<b>187.9</b>	<b>1398</b>	<b>776.4</b>	<b>156.5</b>	<b>583</b>	<b>6.57</b>	<b>0.57</b>	<b>24.25</b>	<b>0.37</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>90</b>	21	9.5	9.3	273	12	75	95	1.76	0.09	0.75	0.07
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	<b>150</b>	7.3	9.3	33.2	278	2	18	54	0.85	0.06	3.8	0.02
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31</b>	<b>19.5</b>	<b>69.9</b>	<b>679</b>	<b>33.7</b>	<b>108</b>	<b>186</b>	<b>4.11</b>	<b>0.24</b>	<b>7.45</b>	<b>0.09</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>30/15/250</b>	11	1.2	16.7	142	12	34	56	0.9	0.04	1.4	0.02
259	Жаркое по-домашнему с печенью	<b>200</b>	9.3	5.3	22.1	172	14	203	31	3.9	0.2	12.3	0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	17	70	12	8	9	0.2	0.01	4.5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>25</b>	<b>7.5</b>	<b>85.8</b>	<b>531</b>	<b>70.7</b>	<b>269</b>	<b>168</b>	<b>6.77</b>	<b>0.44</b>	<b>18.2</b>	<b>0.02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>27</b>	<b>155.7</b>	<b>1210</b>	<b>104.4</b>	<b>377</b>	<b>354</b>	<b>10.88</b>	<b>0.68</b>	<b>25.65</b>	<b>0.11</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
260	Гуляш из говядины	<b>90</b>	8.3	7.9	3.2	117	14.6	14.3	102.1	0.95	0.05	0.5	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>19.5</b>	<b>23.2</b>	<b>67.1</b>	<b>559</b>	<b>48.3</b>	<b>161.3</b>	<b>341.1</b>	<b>6.92</b>	<b>0.35</b>	<b>0.6</b>	<b>0.08</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками, зеленью	<b>250</b>	3.5	5.6	16	129	47	13	64	0.54	0.05	0.94	0.03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	<b>100</b>	9.7	4.9	6.8	106	18	25	144	0.61	0.07	5.51	0.01
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
338	Фрукты свежие (яблоко)	<b>120</b>	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22.5</b>	<b>18.2</b>	<b>113.9</b>	<b>738</b>	<b>140.7</b>	<b>110</b>	<b>394</b>	<b>6.74</b>	<b>0.39</b>	<b>19.54</b>	<b>0.27</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>41.4</b>	<b>181</b>	<b>1297</b>	<b>189</b>	<b>271.3</b>	<b>735.1</b>	<b>13.66</b>	<b>0.74</b>	<b>20.14</b>	<b>0.35</b>

<b>Вторая неделя</b>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
243	Сосиска отварная	<b>50</b>	11	12	1.5	160	135	0	0	0	0	0	0
333/2004	Вермишель с сыром	<b>180</b>	10.5	13.7	29.6	284	98	14	109	0.98	0.06	0.13	0.10
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.8	24.1	143	126	31	116	1.03	0.05	1.3	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27.94</b>	<b>37.35</b>	<b>72.44</b>	<b>737</b>	<b>372.7</b>	<b>55</b>	<b>255</b>	<b>2.63</b>	<b>0.2</b>	<b>1.43</b>	<b>0.16</b>
<b>Обед</b>													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.8	3.6	9.9	100	38	25	53	1.12	0.05	10.04	0.01
ТТК 11	Мясо с булгуром	<b>200</b>	7.5	11.6	0.9	138	3	11	90	0.8	0.4	0	0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>17</b>	<b>16.2</b>	<b>50.9</b>	<b>426</b>	<b>78.7</b>	<b>64</b>	<b>223</b>	<b>4.54</b>	<b>0.64</b>	<b>10.14</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44.94</b>	<b>53.55</b>	<b>123.34</b>	<b>1163</b>	<b>451.4</b>	<b>119</b>	<b>478</b>	<b>7.17</b>	<b>0.84</b>	<b>11.57</b>	<b>0.17</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
259	Жаркое по-домашнему с печенью	<b>200</b>	9.3	5.3	22.1	172	14	203	31	3.9	0.2	12.3	-
245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>14</b>	<b>7.7</b>	<b>64.2</b>	<b>381</b>	<b>86.7</b>	<b>220</b>	<b>103</b>	<b>4.6</b>	<b>0.53</b>	<b>12.95</b>	<b>0.01</b>
<b>Обед</b>													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	<b>15/250</b>	5.5	4	19.2	134	19	23.6	80.6	1.06	0.09	6.1	0.02
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>90</b>	21	9.5	9.3	273	12	75	95	1.76	0.09	0.75	0.07
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
377	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	59	7	4	4	0.93	0.014	4.09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34.9</b>	<b>20.9</b>	<b>100.9</b>	<b>829</b>	<b>71.7</b>	<b>145.6</b>	<b>313.6</b>	<b>6.04</b>	<b>0.414</b>	<b>10.94</b>	<b>0.12</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48.9</b>	<b>28.6</b>	<b>165.1</b>	<b>1210</b>	<b>158.4</b>	<b>365.6</b>	<b>416.6</b>	<b>10.64</b>	<b>0.944</b>	<b>23.89</b>	<b>0.13</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>													

ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	<b>100</b>	12.3	13	4.3	183	102	9.8	77	1	0.04	0.8	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23.5</b>	<b>21</b>	<b>68.3</b>	<b>562</b>	<b>136.7</b>	<b>157.8</b>	<b>315</b>	<b>7</b>	<b>0.34</b>	<b>3.7</b>	<b>0.04</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.7	5.4	9.3	111	22	21	51	0.77	0.07	12.75	0
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	21.5	16.3	39.4	409	21	14	70	1.32	0.1	0.45	0.04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0	0	33	132	0.3	0	0	0.03	0	0.01	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30.7</b>	<b>22.6</b>	<b>111.7</b>	<b>799</b>	<b>76</b>	<b>59</b>	<b>193</b>	<b>3.89</b>	<b>0.36</b>	<b>13.21</b>	<b>0.04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54.2</b>	<b>43.6</b>	<b>180</b>	<b>1361</b>	<b>212.7</b>	<b>216.8</b>	<b>508</b>	<b>10.89</b>	<b>0.7</b>	<b>16.91</b>	<b>0.08</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционно	<b>25</b>	4.1	2.6	1.1	45	2	4	39	0.21	0.15	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>250/5</b>	7.7	8.5	37.2	257	208	44	211	0.77	0.07	2.2	0.04
	Творог "Растишка"	<b>100</b>	6	3.5	10.1	96	240	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>20.4</b>	<b>15.3</b>	<b>75.6</b>	<b>523</b>	<b>466.7</b>	<b>62</b>	<b>285</b>	<b>2.43</b>	<b>0.31</b>	<b>2.3</b>	<b>0.04</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>20/15/250</b>	7.6	0.5	12.1	96	12	25	42	0.7	0.03	1.24	0.01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>90/50</b>	7.9	10.2	11.8	171	15	18	101	1	0.1	0.9	0.01
ТТК 565	Булгур отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24.3</b>	<b>17.9</b>	<b>103.3</b>	<b>713</b>	<b>83.7</b>	<b>104</b>	<b>315</b>	<b>4.59</b>	<b>0.36</b>	<b>3.23</b>	<b>0.25</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44.7</b>	<b>33.2</b>	<b>178.9</b>	<b>1236</b>	<b>550.4</b>	<b>166</b>	<b>600</b>	<b>7.02</b>	<b>0.67</b>	<b>5.53</b>	<b>0.29</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	<b>90</b>	8.3	7.9	3.2	117	14.6	14.3	102.1	0.95	0.05	0.5	0.01
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5.5	4.9	28	186	6	8	36	0.77	0.05	0	0.02
338	Фрукты свежие (яблоко)	<b>120</b>	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0.3	0	0	0.03	0	0.01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>16.7</b>	<b>13.9</b>	<b>93</b>	<b>576</b>	<b>51.6</b>	<b>43.3</b>	<b>179.1</b>	<b>5.05</b>	<b>0.23</b>	<b>12.51</b>	<b>0.03</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4.65	3	7.7	81	34	22	47	0.76	0.06	18.36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11.7	5.2	3.9	109	15	19	120	0.47	0.07	0.56	0.01
304	Рис отварной	150	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.2	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24.85</b>	<b>15.5</b>	<b>80.3</b>	<b>597</b>	<b>90.7</b>	<b>89</b>	<b>311</b>	<b>4.42</b>	<b>0.35</b>	<b>21.82</b>	<b>0.04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41.55</b>	<b>29.4</b>	<b>173.3</b>	<b>1173</b>	<b>142.3</b>	<b>132.3</b>	<b>490.1</b>	<b>9.47</b>	<b>0.58</b>	<b>34.33</b>	<b>0.07</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9.5	9.3	273	12	75	95	1.76	0.09	0.75	0.07
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34.2</b>	<b>19.2</b>	<b>88</b>	<b>733</b>	<b>99.7</b>	<b>225</b>	<b>368</b>	<b>6.96</b>	<b>0.63</b>	<b>1.4</b>	<b>0.11</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5.9	5.5	19.5	152	26	34	82	1.94	0.25	10.65	0
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0.45	0.03	0.23	0
309	Вермишель отварная	150	5.5	4.9	28	186	6	8	36	0.77	0.05	0	0.02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0.3	1.5	2.3	23	9	4.3	9	0.24	0.01	2.88	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29.8</b>	<b>22.8</b>	<b>110.7</b>	<b>782</b>	<b>103.7</b>	<b>94.3</b>	<b>252</b>	<b>5.77</b>	<b>0.54</b>	<b>14.85</b>	<b>0.22</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64</b>	<b>42</b>	<b>198.7</b>	<b>1515</b>	<b>203.4</b>	<b>319.3</b>	<b>620</b>	<b>12.73</b>	<b>1.17</b>	<b>16.25</b>	<b>0.33</b>
	<b>Третья неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
15	Сыр порционно	10	2.3	3	0	36	88	3.5	50	0.1	0	0.07	0.03
210	Омлет натуральный	150	13.9	17.9	3.3	204	123	20	244	2.58	0.08	0.36	0.27

338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
382	Какао с молоком	200	3.9	3.8	24.1	143	126	31	116	1.03	0.05	1.3	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23.1</b>	<b>33.1</b>	<b>56.3</b>	<b>590</b>	<b>369.7</b>	<b>75.5</b>	<b>454</b>	<b>7.03</b>	<b>0.26</b>	<b>13.73</b>	<b>0.36</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5.6	6.8	17.1	155	15	27	67	0.96	0.11	8.25	0
265	Плов из говядины	200	12.4	12.3	45.6	343	16	50	200	1.73	0.11	4.18	0
377	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	59	7	4	4	0.93	0.014	4.09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22.7</b>	<b>20.2</b>	<b>106.6</b>	<b>704</b>	<b>70.7</b>	<b>105</b>	<b>343</b>	<b>5.39</b>	<b>0.424</b>	<b>16.52</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45.8</b>	<b>53.3</b>	<b>162.9</b>	<b>1294</b>	<b>440.4</b>	<b>180.5</b>	<b>797</b>	<b>12.42</b>	<b>0.684</b>	<b>30.25</b>	<b>0.36</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
15	Сыр порционнo	20	4.6	5.9	0	73	176	7	100	0.2	0.01	0.14	0.06
243	Сосиска отварная	50	11	12	1.5	160	135	0	0	0	0	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28.9</b>	<b>34.9</b>	<b>80.3</b>	<b>759</b>	<b>400.7</b>	<b>157</b>	<b>376</b>	<b>5.42</b>	<b>0.55</b>	<b>0.79</b>	<b>0.14</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8.47	3.3	15.21	143	29	35	87	2.02	0.23	5.83	0.01
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8.7	15.5	19.3	251	77	35	125	1.9	0.13	8.16	0
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21.87</b>	<b>19.8</b>	<b>74.61</b>	<b>582</b>	<b>143.7</b>	<b>98</b>	<b>292</b>	<b>6.54</b>	<b>0.55</b>	<b>14.09</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50.77</b>	<b>54.7</b>	<b>154.91</b>	<b>1341</b>	<b>544.4</b>	<b>255</b>	<b>668</b>	<b>11.96</b>	<b>1.1</b>	<b>14.88</b>	<b>0.15</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	90	5.3	7	7.3	119	18	15	41	0.66	0.05	5.22	0.01
309	Рожки отварные	150	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0.3	0	0	0.03	0	0.01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>13.7</b>	<b>12.3</b>	<b>97.6</b>	<b>575</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>118</b>	<b>4.76</b>	<b>0.24</b>	<b>17.23</b>	<b>0.03</b>

	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.8	3.6	9.9	100	38	25	53	1.12	0.05	10.04	0.01
ТТК 426	Рыба запечённая	<b>70</b>	10.3	4.6	3.4	95.7	13.2	16.3	105	0.4	0.1	0.5	0
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23.6</b>	<b>15.5</b>	<b>82.1</b>	<b>602.7</b>	<b>92.9</b>	<b>89.3</b>	<b>302</b>	<b>4.71</b>	<b>0.37</b>	<b>13.44</b>	<b>0.04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37.3</b>	<b>27.8</b>	<b>179.7</b>	<b>1177.7</b>	<b>147.9</b>	<b>133.3</b>	<b>420</b>	<b>9.47</b>	<b>0.61</b>	<b>30.67</b>	<b>0.07</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>10</b>	2.3	3	0	36	88	3.5	50	0.1	0	0.07	0.03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>150/20</b>	22.9	17	34.6	383	219	32	300	0.83	0.072	0.36	0.046
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27.8</b>	<b>20.7</b>	<b>61.8</b>	<b>544</b>	<b>323.7</b>	<b>49.5</b>	<b>385</b>	<b>2.38</b>	<b>0.162</b>	<b>0.53</b>	<b>0.076</b>
	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>255</b>	5.3	7	7.3	119	18	15	41	0.66	0.05	5.22	0.01
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>90</b>	21	9.5	9.3	273	12	75	95	1.76	0.09	0.75	0.07
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
377	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	59	7	4	4	0.93	0.014	4.09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>36.5</b>	<b>21.8</b>	<b>89</b>	<b>781</b>	<b>75.7</b>	<b>126</b>	<b>248</b>	<b>5.89</b>	<b>0.404</b>	<b>10.06</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64.3</b>	<b>42.5</b>	<b>150.8</b>	<b>1325</b>	<b>399.4</b>	<b>175.5</b>	<b>633</b>	<b>8.27</b>	<b>0.566</b>	<b>10.59</b>	<b>0.176</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	15	20.5	30.1	391	23	11	71	1.3	0.04	6	0
245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>19.8</b>	<b>30.2</b>	<b>72.3</b>	<b>666</b>	<b>97.7</b>	<b>28</b>	<b>146</b>	<b>2.02</b>	<b>0.37</b>	<b>6.65</b>	<b>0.05</b>



	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.65	3	7.7	81	34	22	47	0.76	0.06	18.36	0
431/2004	Печень по-строгановски	<b>90</b>	8.4	3	6.2	123	17.9	10.7	146	3	0.13	5.05	0.02
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
338	Фрукты свежие (яблоко)	<b>120</b>	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>26.85</b>	<b>14.8</b>	<b>102.5</b>	<b>703</b>	<b>126.6</b>	<b>205.7</b>	<b>490</b>	<b>13.63</b>	<b>0.63</b>	<b>38.31</b>	<b>0.05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46.65</b>	<b>45</b>	<b>174.8</b>	<b>1369</b>	<b>224.3</b>	<b>233.7</b>	<b>636</b>	<b>15.65</b>	<b>1</b>	<b>44.96</b>	<b>0.1</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	<b>90</b>	18.5	11	11.5	227	96	28	134	1.34	0.12	0.1	0.07
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
ТТК 3	Капуста морская (доп. гарнир)	<b>40</b>	0.24	0.8	1.92	16	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	<b>200</b>	0.2	0.1	17	70	12	8	9	0.2	0.01	4.5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>26.84</b>	<b>16.7</b>	<b>76.02</b>	<b>580</b>	<b>125.7</b>	<b>54</b>	<b>206</b>	<b>2.91</b>	<b>0.28</b>	<b>4.6</b>	<b>0.09</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками, зеленью	<b>250</b>	3.5	5.6	16	129	47	13	64	0.54	0.05	0.94	0.03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	<b>100</b>	9.7	4.9	6.8	106	18	25	144	0.61	0.07	5.51	0.01
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
421	Сдоба обыкновенная	<b>75</b>	5.8	3.64	34.14	222	11	87	44	0.63	0.07	0	0.02
700/2004	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0.1	0.1	24.9	103	13	6	3	0.22	0.01	3.75	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27.3</b>	<b>21.44</b>	<b>140.34</b>	<b>923</b>	<b>122.7</b>	<b>174</b>	<b>389</b>	<b>4.29</b>	<b>0.42</b>	<b>10.2</b>	<b>0.09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54.14</b>	<b>38.14</b>	<b>216.36</b>	<b>1503</b>	<b>248.4</b>	<b>228</b>	<b>595</b>	<b>7.2</b>	<b>0.7</b>	<b>14.8</b>	<b>0.18</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	<b>55</b>	8.1	6.1	14.3	145	5.8	9.5	39.4	0.65	0.06	0.5	0
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6.3	8.7	28.4	217	149	48	182	1.03	0.14	1.44	0.04
	Йогурт "Растишка"	<b>110</b>	4.2	3.3	14.1	102	264	0	0	0	0	0	0

377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21.3</b>	<b>18.8</b>	<b>84.2</b>	<b>592</b>	<b>438.5</b>	<b>72.5</b>	<b>258.4</b>	<b>3.18</b>	<b>0.29</b>	<b>4.84</b>	<b>0.04</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8.47	3.3	15.21	143	29	35	87	2.02	0.23	5.83	0.01
260	Гуляш из говядины	90	8.3	7.9	3.2	117	14.6	14.3	102.1	0.95	0.05	0.5	0.01
309	Рожки отварные	150	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27.37</b>	<b>16.3</b>	<b>97.81</b>	<b>673</b>	<b>105.3</b>	<b>99.3</b>	<b>335.1</b>	<b>6.11</b>	<b>0.54</b>	<b>7.42</b>	<b>0.24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48.67</b>	<b>35.1</b>	<b>182.01</b>	<b>1265</b>	<b>543.8</b>	<b>171.8</b>	<b>593.5</b>	<b>9.29</b>	<b>0.83</b>	<b>12.26</b>	<b>0.28</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	15	3.5	4.4	0	55	132	5	75	0.15	0.01	0.12	0.05
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0.45	0.03	0.23	0
309	Вермишель отварная	150	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0.2	0.1	17	70	12	8	9	0.2	0.01	4.5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24.6</b>	<b>19.3</b>	<b>72.6</b>	<b>583</b>	<b>168.7</b>	<b>37</b>	<b>162</b>	<b>2.17</b>	<b>0.2</b>	<b>4.85</b>	<b>0.07</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4.7	5.4	9.3	111	22	21	51	0.77	0.07	12.75	0
ТТК 426	Рыба запечённая	75	11	4.9	3.7	102	14	18	113	0.44	0.07	0.56	0.01
304	Рис отварной	150	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24.1</b>	<b>17.6</b>	<b>81.6</b>	<b>617</b>	<b>74.7</b>	<b>86</b>	<b>306</b>	<b>4.35</b>	<b>0.36</b>	<b>13.41</b>	<b>0.04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48.7</b>	<b>36.9</b>	<b>154.2</b>	<b>1200</b>	<b>243.4</b>	<b>123</b>	<b>468</b>	<b>6.52</b>	<b>0.56</b>	<b>18.26</b>	<b>0.11</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25.2	19.4	34.2	375	279	395	352	1.01	0.09	0.5	0.07
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29.9</b>	<b>21.8</b>	<b>76.3</b>	<b>584</b>	<b>351.7</b>	<b>412</b>	<b>424</b>	<b>1.71</b>	<b>0.42</b>	<b>1.15</b>	<b>0.08</b>

	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	<b>250</b>	5.7	5.6	21.1	160	146	20	124	0.42	0.08	0.81	0.03
280	Фрикадельки в соусе	<b>90/50</b>	14	15.2	15.4	261	35	10	45	0.52	0.05	1.82	0.02
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>33.3</b>	<b>29</b>	<b>124</b>	<b>902</b>	<b>251.7</b>	<b>205</b>	<b>480</b>	<b>7.81</b>	<b>0.54</b>	<b>3.72</b>	<b>0.28</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63.2</b>	<b>50.8</b>	<b>200.3</b>	<b>1486</b>	<b>603.4</b>	<b>617</b>	<b>904</b>	<b>9.52</b>	<b>0.96</b>	<b>4.87</b>	<b>0.36</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК473	Бефстроганов из куриного филе	<b>100</b>	14	10.6	4.3	169	17	49	108	1	0.04	1.9	0.05
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
338	Фрукты свежие (яблоко)	<b>120</b>	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>20.8</b>	<b>18.1</b>	<b>71.7</b>	<b>567</b>	<b>53.7</b>	<b>93</b>	<b>219</b>	<b>5.67</b>	<b>0.2</b>	<b>14</b>	<b>0.08</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.8	3.6	9.9	100	38	25	53	1.12	0.05	10.04	0.01
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	21.5	16.3	39.4	409	21	14	70	1.32	0.1	0.45	0.04
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0	0	22.4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30.8</b>	<b>20.8</b>	<b>101.7</b>	<b>746</b>	<b>91.7</b>	<b>63</b>	<b>195</b>	<b>4.21</b>	<b>0.34</b>	<b>10.49</b>	<b>0.05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51.6</b>	<b>38.9</b>	<b>173.4</b>	<b>1313</b>	<b>145.4</b>	<b>156</b>	<b>414</b>	<b>9.88</b>	<b>0.54</b>	<b>24.49</b>	<b>0.13</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>5</b>	0	3.6	0	33	1	0	2	0.01	0	0	0.02
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	15	20.5	30.1	391	23	11	71	1.3	0.04	6	0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.8	24.1	143	126	31	116	1.03	0.05	1.3	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21.3</b>	<b>28.5</b>	<b>71.3</b>	<b>651</b>	<b>161.7</b>	<b>52</b>	<b>216</b>	<b>2.94</b>	<b>0.18</b>	<b>7.3</b>	<b>0.04</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.65	3	7.7	81	34	22	47	0.76	0.06	18.36	0
243	Сосиска отварная	<b>50</b>	11	12	1.5	160	135	0	0	0	0	0	0
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.4	12.1	138	37	28	82	0.99	0.14	5.18	0.03
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23.55</b>	<b>21.4</b>	<b>61.6</b>	<b>570</b>	<b>246.7</b>	<b>79</b>	<b>211</b>	<b>4.42</b>	<b>0.39</b>	<b>26.44</b>	<b>0.03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44.85</b>	<b>49.9</b>	<b>132.9</b>	<b>1221</b>	<b>408.4</b>	<b>131</b>	<b>427</b>	<b>7.36</b>	<b>0.57</b>	<b>33.74</b>	<b>0.07</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	<b>90</b>	13	10	10	191	7	6	15	0.45	0.03	0.23	0
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5.5	4.9	28	186	6	8	36	0.77	0.05	0	0.02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	<b>40</b>	0.5	2	3.1	31	13	6	12	0.32	0.02	3.8	0
ТТК 219	Компот из мандаринов (горячий напиток)	<b>200</b>	0.2	0.1	16.9	69	9	3	4	0.07	0.02	9.5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21.6</b>	<b>17.6</b>	<b>75.1</b>	<b>561</b>	<b>46.7</b>	<b>33</b>	<b>94</b>	<b>2.21</b>	<b>0.21</b>	<b>13.53</b>	<b>0.02</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5.5	2.9	15.2	127	29	35	87	2.02	0.23	5.8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	<b>75</b>	9.6	5.1	3.2	97	12	15	100	0.32	0.06	0.45	0.006
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0	0	22.4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>30/30</b>	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23.3</b>	<b>15.2</b>	<b>99.3</b>	<b>677</b>	<b>74.7</b>	<b>93</b>	<b>321</b>	<b>4.63</b>	<b>0.51</b>	<b>6.25</b>	<b>0.036</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44.9</b>	<b>32.8</b>	<b>174.4</b>	<b>1238</b>	<b>121.4</b>	<b>126</b>	<b>415</b>	<b>6.84</b>	<b>0.72</b>	<b>19.78</b>	<b>0.056</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<i>1198</i>	<i>976.6</i>	<i>4070.37</i>	<i>31036.7</i>	<i>7812.2</i>	<i>5235</i>	<i>13678</i>	<i>235</i>	<i>18.04</i>	<i>497.7</i>	<i>4.57</i>
	<b>среднее за день</b>		<i>49.9</i>	<i>40.7</i>	<i>169.6</i>	<i>1293.2</i>	<i>325.5</i>	<i>218.1</i>	<i>569.9</i>	<i>9.8</i>	<i>0.8</i>	<i>20.7</i>	<i>0.2</i>

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова