

Третий день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	190	Жаркое по-домашнему	18,8	20,1	20,3	339,0	0,34	0,34	1,60	0,01	7,70	7,97	3,8	0,35
	100	Горошек зеленый	3,60	0,10	9,80	55,0	20,0	19,0	63,0	1,29	0,40	0,077		7,80
	200	Компот из изюма	0,46	0,10	28,13	116,05	16,45	8,40	25,80	0,65	-	0,03	-	-
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,5	43,50	0,5	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,3	91,0	3,10	8,60	17,40	0,3	-	0,06	0,30	-
		Итого:				666,05								

Четвертый день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	1/250	Суп картофельный с крупой и рыбой	10,50	5,30	22,10	203,20	32,30	46,20	16,30	2,70	0,30	0,068	16,30	3,35
	1/150/80	Рагу из овощей с курицей	22,50	6,24	12,16	214,35	50,60	121,32	247,0	2,71	2,78	0,18	-	57,76
	60	Огурец соленый	0,48	0,06	1,02	7,80	6,90	4,20	7,20	0,18	-	0,01	-	1,50
	200	Компот из яблок с лимоном	0,26	0,21	25,07	105,68	11,40	5,34	7,04	1,20	-	0,02		7,80
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
		Итого:				687,03	218,70	244,16	366,44	8,19	3,08	0,788	17,0	80,41

Пятый день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	50	Салат из свеклы	1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	-	0,01	-	1,90
	150	Рис отварной	3,81	6,11	40,01	230,31	13,08	27,48	83,9	0,62	39,8	0,04	0,05	-
	75	Котлета рыбная	11,50	8,80	12,0	102,0	46,0	12,30	1,60	0,40	0,01	0,02	-	0,50

	200	Сок в ассортименте (апельсин, яблоко, вишня)	1,0	0,10	29,70	128,0	23,0	23,0	28,0	0,50	-	0,06	0,10	46,0
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
		Итого:				691,66								

Шестой день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	250	Суп крестьянский	2,31	7,74	15,43	140,59	41,93	22,65	48,81	2,01	0,24	0,05	-	8,25
	75	Котлеты из филе птицы	11,8	14,1	12,5	191,0	14,30	5,30	17,1	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
	150	Макаронные изделия отварные	5,80	0,80	31,0	179,0	5,70	21,0	153,0	0,80	-	0,06	1,30	0,015
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,40	0,30	-	0,06	0,30	-
	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	-	-	13,30	52,60	7,60	-	-	0,30	-	-	-	0,20
		Итого:				719,19								

Седьмой день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
	200/30	Картофельная запеканка с мясом с томатным соусом	1,04	9,99	3,53	228,35	5,93	2,11	14,55	0,23	77,8	0,01	14,55	0,81
	40	Салат из свежей капусты (до 01.03)	0,9	1,20	7,30	87,40	17,20	2,30	12,20	0,20	-	0,008	2,10	13,10
	30	Овощи свежие												
	200	Компот из сухофруктов	0,60	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,20	-	0,02	-	4,0
	30	Хлеб пшеничный	1,80	-	13,0	65,0	6,40	16,50	43,50	0,50	-	0,05	0,40	-
	40	Хлеб ржаной	1,90	-	15,30	91,0	3,10	8,60	17,4	0,30	-	0,06	0,30	-
		Итого:				599,75								

Восьмой день

№ ТК	Выход, г	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C

