

№ ТК	День 2 Наименование блюда	Масса порции	03.03.26			17.03.26			31.03.26			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Пищевые вещества (г)			Ж			У				С	Са	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У					
8	Завтрак Омлет натуральный	200	16,88	23,6	34,95						434	1,04	163,12	25,60	3,08	
9	Чай с лимоном	200/10	0,04	0	15,12						62	2,00	2,45	0,06	0,07	
61	Бутерброд с маслом	40	2,01	4,8	12,77						102	0,00	6,44	3,50	0,28	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4						100	0,00	11,60	18,80	1,56	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,68	20,06						104	0,00	1,14	16,46	33,00	
	Итого	550	25,38	29,58	105,3						802	3,04	186,75	64,42	37,99	
	Обед															
43	Салат из капусты с морковью	100	2,10	10,10	9,30						136,00	25,60	75,00	21,00	0,80	
11	Щи из сежей капусты	250	7,03	6,16	13,41						151,67	10,09	20,26	34,52	1,38	
12	Тефтели куриные с соусом	100/30	16,50	13,20	5,50						207,00	11,88	10,00	17,79	5,63	
13	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75						256,82	0,00	1,43	23,03	0,62	
14	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	8,80						37,60	86,00	1,10	0,80	27,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06						104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92						80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	820	36,58	38,26	109,74						973,09	133,57	110,13	125,20	87,23	
	Ужин															
15	Гуляш из курицы	100	15,06	9,00	12,76						193,75	1,50	6,70	7,66	0,30	
16	Макаронные отварные	180	3,91	5,99	25,64						172,17	22,60	53,72	37,69	1,27	
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97						60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06						104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92						80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	600	24,93	16,07	91,35						609,92	24,10	62,80	73,86	53,37	

№ ТК	День 3 Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Минеральные в-ва (мг)					
			04.03.26 18.03.26				С	Са	Mg	Fe		
			Б	Ж	У							
	Завтрак											
17	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,60	13,58	45,68	347,00	1,81	145,53	89,51	2,08		
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
ГП	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40		
	Итого	550	18,46	23,38	89,17	638,10	1,94	147,17	267,46	30,28		
	Обед											
18	Овощи сезонные (маринован.с 01.10 по 31.05, свежие с 01.06 по 30.09)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
19	Суп гороховый	250	5,28	3,34	21,25	128,33	5,81	30,28	25,25	2,03		
20	Капуста тушеная с мясом	250	13,35	14,10	17,40	245,69	32,74	126,41	52,62	2,14		
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
	Итого	890	26,05	18,62	111,67	711,02	44,15	183,89	187,13	65,57		
	Ужин											
21	Биточек куриный	100	7,48	7,53	9,39	106,50	4,68	55,00	15,51	0,63		
22	Макаронные отварные	180	3,21	3,92	21,87	144,00	12,24	20,57	36,10	1,37		
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00		
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
	Итого	670	17,05	12,93	94,01	539,50	26,92	78,45	122,52	77,70		

№ ТК	День 4		05.03.26	19.03.26	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минералы в-ва (мг)			
	Наименование блюда	Масса порции			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	9	12	14	15		
Завтрак												
23	Запеканка творожная	200	27,83	35,75	49,50	652,00	0,59	229,48	67,20	9,00		
24	Яйцо огварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00		
31	Какао с молоком	200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97		
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56		
63	Бутерброд с повидлом	50	3,03	1,16	25,38	124,00	0,02	6,44	3,50	0,28		
	Итого	550	41,60	45,17	116,70	1057,00	1,55	371,09	122,50	12,81		
Обед												
25	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,50	32,00	13,00	0,80		
25	Суп с рыбными консервами	300	7,36	4,40	17,59	156,00	9,90	22,22	36,44	1,25		
27	Жаркое по-домашнему	250	15,00	13,66	20,70	301,48	10,56	17,65	26,90	1,01		
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,50	1,86	67,20	9,00		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
	Итого	940	30,18	23,84	117,31	859,48	30,66	76,07	171,60	63,86		
Ужин												
29	Тефтели куриные с соусом	100/30	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64		
30	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	5,58	45,72	285,00	0,00	1,96	31,22	57,57		
31	Чай с лимоном	200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56		
	Итого	600	34,26	25,59	118,36	871,00	1,21	157,06	117,41	94,74		

№ ТК	День 5 Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энд (ккал)	Минеральные в-ва (мг)				
			20.02.26						С	Са	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	20.02.26	20.02.26						
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15			
Завтрак													
32	Каша манная вязкая	250	9,63	10,73	51,13	340,00	1,81	178,30	29,24	0,68			
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00			
57	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80			
	Итого	550	17,49	20,53	94,62	631,10	1,94	179,94	207,19	28,88			
Обед													
33	Винегрет овощной	100	1,30	10,10	6,90	125,10	9,30	30,20	17,50	0,90			
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,11	7,31	8,30	112,67	18,66	47,38	23,41	0,85			
35	Сосиска отварная	100	28,62	28,12	29,78	498,00	32,74	126,41	52,62	2,14			
	Макаронные отварные	180											
36	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	99,00	4,00	7,00	3,60	0,94			
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80			
	Итого	900	38,15	46,77	106,84	1018,77	64,70	213,33	125,19	56,63			
Ужин													
36	Котлета куриная	100	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63			
65	Каша перловая рассыпчатая	180	5,93	8,21	36,92	249,83	0,32	0,80	7,56	7,20			
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00			
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90			
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80			
	Итого	690	23,81	19,51	149,16	685,83	10,59	134,37	101,06	83,53			

№ ТК	День 6 Наименование блюда	Масса порции	07.03.26			21.03.26			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Пищевые вещества (г)			Пищевые вещества (г)				С	Са	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	9	12	14	15	
1	2	3	4	5	6			7					
	Завтрак												
37	Каша Дружба	250	8,65	11,50	37,95			293,00	2,60	60,45	4,80	0,07	
24	Яйцо стварное	40	5,08	4,60	0,28			63,00	0,00	22,00	7,00	1,00	
38	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32			89,00	0,65	60,45	11,60	0,07	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92			80,00	0,00	1,20	3,50	18,80	
61	Бутерброд с маслом	40	2,01	4,80	12,77			102,00	0,00	6,44	33,90	0,28	
	Итого	570	19,10	22,90	86,24			627,00	3,25	150,54	60,80	20,22	
	Обед												
38	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,71	7,32	13,14			125,70	8,91	89,10	27,10	2,80	
40	Суп Шахтерский	250	6,50	10,88	12,48			168,00	10,28	22,16	14,13	0,20	
29	Тефтели куриные с соусом	100/30	16,64	15,67	11,04			264,00	0,17	40,79	22,73	1,64	
13	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75			256,82	0,00	1,43	23,03	0,62	
41	Кисель из свежих яблок	200	0,00	0,00	26,00			100,00	0,00	0,70	0,00	0,10	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06			104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92			80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	940	35,20	42,47	135,39			1098,52	19,36	156,72	115,05	57,16	
	Ужин												
42	Рагу овощное с грибами	300	11,16	14,34	29,06			312,72	14,12	35,35	55,31	2,22	
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97			60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06			104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40			100,00	0,00	11,50	18,80	1,56	
	Итого	600	17,61	15,52	86,49			576,72	14,12	48,53	91,02	36,78	

№ ТК	День 8 Наименование блюда	Масса порции	09.03.26			23.03.26			Энд (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			евые вещества (г)			евые вещества (г)				C	Ca	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак													
46,00	Каша молочная рисовая	250	12,32	13,92	43,63	348,30	2,05	247,00	22,60	0,16			
7,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00			
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80			
	Итого	560	18,28	15,00	96,58	592,30	2,05	249,38	51,11	51,96			
Обед													
18	Овощи сезонные (маринован.с 01.10 по 31.05 свежес 01.06 по 30.09)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60			
47	Борщ с капустой картофелем со сметаной	260	2,05	7,23	10,01	124,33	9,84	46,94	25,20	1,15			
48	Плов со-свиной	250	17,28	15,04	49,55	435,71	4,55	101,58	44,21	1,64			
14	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80	27,00			
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80			
	Итого	900	26,69	23,65	108,04	794,64	105,39	174,96	112,27	82,19			
Ужин													
15	Тефтели куриные с соусом	100	15,06	9,00	12,76	193,75	1,50	6,70	7,66	0,30			
22	Картофель тушеный	180	3,21	3,92	21,87	144,00	12,24	20,57	36,10	1,37			
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00			
ГП	Кондитерка (печенье.сушки,вафли)	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00			
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00			
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56			
	Итого	630	28,55	18,93	129,22	809,75	13,74	41,65	103,47	54,23			

№ ТК	День 9	Наименование блюда	Масса порции	10.03.26		24.03.26		Эн/Д (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
				свежие вещества (г)					С	Са	Mg	Fe
				Б	Ж	У						
Завтрак												
8		Омлет натуральный	200	16,88	23,60	34,95	434,00	1,04	165,12	25,60	3,08	
9		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
ГП		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
61		Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,15	0,40	165,90	9,40	
		Итого	550	28,74	34,08	98,50	829,10	1,17	167,90	220,01	64,28	
Обед												
25		Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	32,00	13,00	0,80	
49		Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,25	7,41	19,30	141,83	7,34	28,16	26,14	0,93	
36		Блюсок куриный	100	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63	
30		Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/30	8,47	7,52	41,65	270,64	0,00	134,30	21,04	4,55	
41		Кисель ягодный	200	0,00	0,00	26,00	100,00	0,00	0,70	0,00	0,10	
ГП		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
Итого			950	29,40	30,53	182,12	921,47	17,21	328,19	110,83	58,81	
Ужин												
21		Г олубец ленивый с соусом	100/30	7,48	7,53	9,39	106,50	4,68	55,00	15,51	0,63	
16		Макаронны отварные	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27	
7		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП		Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90	
ГП		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
гп		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
		Итого	670	17,75	15,00	97,78	567,67	37,28	111,60	124,11	77,60	

№ ТК	День 10	Наименование блюда	Масса порции	11.03.26		25.03.26		Эн/д (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
				евые вещества (г)					С	Са	Mg	Fe
				Б	Ж	У						
Завтрак												
32		Каша манная вязкая	250	9,63	10,73	51,13	340,00	1,81	178,30	29,24	0,68	
31		Какао с маслом	200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97	
ГП		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
ГП		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,03	104,00	0,00	1,14	16,48	33,00	
24		Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00	
		Итого	580	23,88	19,57	108,50	705,00	2,85	304,21	90,32	54,45	
Обед												
25		Салат из капусты с морковью	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	75,00	21,00	0,80	
49		Суп Харчо	250	2,85	3,37	29,51	143,33	8,34	15,19	31,20	1,01	
36		Рагу овощное с курицей	300	11,16	14,34	29,06	312,72	14,12	35,85	55,31	2,22	
30		Компот из суфруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00	
41		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
Итого			940	22,73	28,89	139,19	916,05	48,66	130,24	202,77	64,83	
Ужин												
45		Гуляш	100	15,08	12,58	4,49	192,00	0,95	65,80	6,53	0,25	
53		Макаронные изделия отварные	180	6,58	5,29	38,48	218,75	7,60	7,44	9,30	0,91	
ГП		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП		Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56	
1		Чай с лимоном	200/10	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07	
		Итого	610	28,15	19,05	100,55	676,75	10,55	88,43	51,15	35,79	

		День 11									
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	12.03.26	26.03.26	Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)					
			Свежие вещества (г)			С	Са	Mg	Fe		
			Б	Ж	У						
Завтрак											
32	Запеканка творожная	200	27,83	35,75	49,50	652,00	0,59	229,48	67,20	9,00	
31	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
24	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40	
	Итого	550	39,69	46,23	113,05	1047,10	0,72	232,26	261,61	70,20	
Обед											
50	Салат с белокочанной капустой с кукурузой	100	1,10	1,80	8,20	53,30	12,70	22,70	2,80	6,30	
26	Суп с рыбными консервами	300	7,36	4,40	17,59	156,00	9,90	22,22	36,44	1,25	
67	Тефтели из говядины в сметано-томатном соусе	100/30	11,85	18,77	14,95	277,00	4,03	49,99	43,65	1,30	
16	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27	
5	Компот из сухфруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
Итого		990	30,84	32,04	137,70	982,47	49,83	152,83	215,84	70,92	
Ужин											
21	Азу	300	14,60	12,16	26,32	283,71	14,42	39,39	53,62	2,19	
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП	Фрукт в ассортименте	50	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	670	20,96	13,64	89,07	572,71	24,42	42,27	124,53	77,89	

№ ТК	День 12 Наименование блюда	13.03.26	27.03.26	Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)					
					С	Са	Mg	Fe		
		Масса порции	Ж	У	Б	В	Ж	У	Б	В
Завтрак										
38	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	13,58	347,00	1,81	145,53	89,51	2,08		
7	Чай с молоком	200	1,60	89,00	0,65	60,45	7,00	0,07		
ГП	Хлеб ржаной	40	0,40	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
61	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,80	102,00	0,00	6,44	3,50	0,28		
21	Яйцо отварное	40	4,60	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00		
	Итого	570	24,98	681,00	2,46	235,62	116,41	22,23		
Обед										
43	Салат из свеклы с чесноком	100	2,60	69,30	9,60	9,20	4,40	6,30		
4	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,30	123,33	8,25	0,99	16,20	24,05		
29	Сосиски отварные	100	15,67	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64		
54	Капуста тушеная	180	4,71	239,00	0,00	0,68	0,00	0,10		
5	Компот из сухфруктов	200	0,00	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00		
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,68	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	0,40	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
	Итого	940	27,36	1019,63	18,62	55,86	138,59	92,89		
Ужин										
55	Жаркое по-домашнему	300	11,92	160,00	10,58	73,30	12,15	4,14		
9	Чай с лимоном	200/10	0,00	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07		
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	50	4,83	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00		
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,68	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	0,40	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
	Итого	630	17,83	614,00	12,58	79,69	64,27	74,01		

День 13		14.03.26	28.03.26	Эн/д (ккал)		Минеральные в-ва (мг)					
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции		У	Ж	Б	С	Ca	Mg	Fe	
		г	г								
Завтрак											
56	Каша пшеничная жидкая	250	9,59	42,45	290,40	1,36	139,64	55,94	1,44		
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	19,13	111,00	1,04	0,09	96,45	11,20		
ГП	Хлеб ржаной	40	0,40	17,89	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
57	Бутерброд с маслом и сыром	60	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40		
	Итого	550	22,35	90,07	632,50	2,53	141,33	329,89	40,84		
Обед											
33	Винегрет овощной	100	10,10	6,90	125,10	9,30	30,20	17,50	0,90		
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	7,31	8,30	112,67	18,66	47,38	23,41	0,85		
28	Котлета куриная	100	11,07	13,05	190,00	0,44	0,74	38,24	40,19		
16	Картофель тушеный	180	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27		
5	Компот из сухфруктов	200	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00		
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
	Итого	930	35,55	125,21	923,94	51,60	136,24	212,10	104,01		
Ужин											
36	Тефтели куриные с соусом	100/20	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63		
13	Рис отварной	180	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62		
36	Чай с сахаром	200	0,16	23,88	99,00	4,00	7,00	3,60	0,94		
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90		
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80		
	Итого	690	18,98	155,90	731,82	14,27	141,96	119,68	77,89		