



День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
293	1/80	Птица запеченная	17.65	14.58	4.7	221	54.5	20.3	132.9	1.62	43	0.05	0	0.02
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>27.25</b>	<b>16.17</b>	<b>71.19</b>	<b>594.26</b>	<b>97.36</b>	<b>72.94</b>	<b>358.58</b>	<b>4.71</b>	<b>43</b>	<b>0.21</b>	<b>1.8</b>	<b>73.915</b>

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2.18	2.84	14.29	91.5	24	26.65	67.7	0.96	0	0.11	0.0	8.25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0	1,2	0	0	0.5	21.75
234	1/80	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	9.98	128	7	8	20	0.03	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>20.28</b>	<b>19.35</b>	<b>76.64</b>	<b>584.12</b>	<b>100.16</b>	<b>74.59</b>	<b>114.48</b>	<b>2.68</b>	<b>0.05</b>	<b>0.22</b>	<b>0.96</b>	<b>43.18</b>

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
104.11	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	40.01	129.96	1.61	4.95	0.15	0.12	12.34
143	1/150	Рагу овощное	2.4	4.4	10.3	178	42	32	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
282	1/80	Оладьи из печени	9.78	11.66	16.41	210	7.6	12.6	145.6	4.6	0.01	0.014	3.2	10.6
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>22.13</b>	<b>25.61</b>	<b>77.13</b>	<b>759.88</b>	<b>108.41</b>	<b>112.49</b>	<b>448.67</b>	<b>8.65</b>	<b>8.81</b>	<b>12.664</b>	<b>5.46</b>	<b>197.64</b>

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3.3	6.8	22.6	113.3	23.5	12.3	0	1.3	0	0.1	0	8.3
291	1/230/80	Плов из курицы	15.6	20.3	43	301.5	38.3	18	78.6	0.9	0	0.05	1.6	9.1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>21.16</b>	<b>30.75</b>	<b>96.53</b>	<b>648.18</b>	<b>88.31</b>	<b>62.58</b>	<b>166.11</b>	<b>3.04</b>	<b>3.85</b>	<b>12.51</b>	<b>2.2</b>	<b>36.4</b>

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1.75	4.89	8.49	84.78	34.66	17.8	38.1	0.64	0	0.05	0	14.77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13.87	7.85	6.53	150	52.11	59.71	238.46	0.96	0.01	0.1	0	3.35
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>25.82</b>	<b>20.04</b>	<b>89.82</b>	<b>648.08</b>	<b>128.59</b>	<b>118.81</b>	<b>487.06</b>	<b>8.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.53</b>	<b>97.32</b>

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27.53	7.47	21.95	265	31.1	65.7	3.37	4.03	0	0	0	8.71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>36.67</b>	<b>18.23</b>	<b>76.48</b>	<b>681.83</b>	<b>113.93</b>	<b>135.11</b>	<b>154.05</b>	<b>7.11</b>	<b>0.27</b>	<b>0.06</b>	<b>0.46</b>	<b>33.21</b>

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9.27	8.64	14.6	173.96	55.91	43.79	0	2.2	0	0	0	7
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10.28	8.27	2.64	126.00	1.94	0	0	0.76	0	0.04	0	0.40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2.97	2.9	21.14	122.4	12.58	12.66	103.21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>25.92</b>	<b>13.05</b>	<b>69.73</b>	<b>535.62</b>	<b>98.65</b>	<b>92.09</b>	<b>191.89</b>	<b>3.64</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>0.46</b>	<b>19.68</b>

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1.1	0.2	3.8	24	14	13.4	26	0.72	0	0.04	0.04	3
108-109	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
287	1/200/50	Ленивые голубцы	23.38	21.25	44.61	451.25	56.38	59.38	249.13	2.74	60	0	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>32.17</b>	<b>26.93</b>	<b>96.74</b>	<b>793</b>	<b>122.26</b>	<b>128.18</b>	<b>377.91</b>	<b>6.39</b>	<b>60.23</b>	<b>0.09</b>	<b>0.44</b>	<b>168.81</b>

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0	0.05	0.01	10.29
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18.8	14.1	12.5	191	14.3	5.3	17.1	0.1	0.04	0.03	1.6	3.2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>30.06</b>	<b>24.57</b>	<b>206.95</b>	<b>730.58</b>	<b>109.13</b>	<b>86.66</b>	<b>286.83</b>	<b>3.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.2</b>	<b>3.37</b>	<b>32.195</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
113/114	1/250	Суп-лапша	2.21	5.06	11.92	120.25	19.7	0.3	0.5	0.58	0.02	0.05	0.015	0.5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
234	1/80	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>23.51</b>	<b>21.16</b>	<b>97.22</b>	<b>656.55</b>	<b>100.52</b>	<b>57.9</b>	<b>228.6</b>	<b>6.73</b>	<b>0.07</b>	<b>0.18</b>	<b>0.505</b>	<b>19</b>

Обед

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
97	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7.12	4.57	19.2	150	22.87	32.24	113.24	1.1	0.02	0.014	1.82	19.44
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
268	1/80	Биточки мясные (говядина)	7.85	6.51	7.89	123	9	15.06	74.7	0.77	0.01	0.04	0.07	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>24.43</b>	<b>21.93</b>	<b>99.22</b>	<b>733.68</b>	<b>59.8</b>	<b>86.38</b>	<b>396.45</b>	<b>7.36</b>	<b>3.92</b>	<b>12.434</b>	<b>2.49</b>	<b>39.64</b>

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Морковь припущенная	1.8	0	10.5	117	48	16	31	1	0	0.06	0.05	49.8
87	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1.75	4.89	8.49	84.78	34.66	17.8	38.1	0.64	0	0.05	0	14.77
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10.28	8.27	2.64	126.00	1.94	0	0	0.76	0	0.04	0	0.40
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0	32	124	8.84	4.86	5.94	1.21	0	0.01	0.01	8.91
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>21.83</b>	<b>4.97</b>	<b>94.99</b>	<b>545.78</b>	<b>103.6</b>	<b>76.16</b>	<b>271.54</b>	<b>4.15</b>	<b>0</b>	<b>0.23</b>	<b>1.76</b>	<b>73.495</b>

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
55	1/60	Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	0.84	5.05	5.07	115	38.45	20.9	40.42	1.26	0	0.02	0.03	9.4
96	1/250/25	Рассольник ленинградский	3.3	6.8	22.7	113.3	23.5	12.3	0	1.3	0	0.01	0	8.3
139	1/150	Капуста тушеная	1.88	1.93	5.9	46.31	43.31	15.35	31.15	0.59	0	0	0	40.3
234	1/80	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8.84	4.86	5.94	1.21	0	0.01	0.01	8.91
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>20.32</b>	<b>22.58</b>	<b>80.67</b>	<b>553.61</b>	<b>166.5</b>	<b>82.21</b>	<b>122.61</b>	<b>4.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>	<b>0.44</b>	<b>67.41</b>

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89
83	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1.81	4.91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3.65	12.83	34.35	271	32.74	28.67	82.28	0.77	0.03	0.03	0.01	0
245	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	15.51	12.43	3.29	187	33.4	0	0	0.99	0	0.03	0	0.01
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8.84	4.86	5.94	1.21	0	0.01	0.01	8.91
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итог</b>			<b>23.21</b>	<b>30.74</b>	<b>81.34</b>	<b>724.08</b>	<b>112.73</b>	<b>59.64</b>	<b>131.72</b>	<b>3.87</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>0.42</b>	<b>20.81</b>

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0.72	1.38	4.3	32	18	0.04	0.2	0.6	0	0.2	0	5.15
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1.94	3.48	12.62	90	11.06	6.78	24.56	0.41	0.02	0.03	0.02	1.51
199	1/150	Гороховое пюре	4.2	4.82	34.8	211	40.95	24.59	60.06	0.98	0.03	0.15	0	0
279	1/80	Тефтели мясные	11.78	12.91	14.9	223	57.8	28.4	141.4	1.27	51	0.07	0,00	1.13
Вар 2 349	1/200	Компот сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итог</b>			<b>21.04</b>	<b>22.59</b>	<b>96.12</b>	<b>749</b>	<b>141.21</b>	<b>84.31</b>	<b>289.72</b>	<b>3.91</b>	<b>51.09</b>	<b>0.51</b>	<b>0.48</b>	<b>14.59</b>

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
104/105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	40.01	129.96	1.61	4.95	0.15	0.12	12.34
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
261	1/80/20	Печень тушенная в соусе	11.43	15.75	2.51	197	32.87	13.51	224.73	5.5	2.4	0.19	19.98	4.11
342	1/200	Компот из ягод	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.	0
<b>Итого</b>			<b>28.18</b>	<b>32.3</b>	<b>91.63</b>	<b>806.18</b>	<b>92.7</b>	<b>92.6</b>	<b>563.2</b>	<b>12.6</b>	<b>11.24</b>	<b>12.72</b>	<b>20.3</b>	<b>36.65</b>

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Морковь припущенная	1.8	0	10.5	117	48	16	31	1	0	0.06	0.05	49.8
99	1/250	Суп овощной	5.31	4.56	18.62	139	25.38	16.98	43.24	0.9	0.02	4	0.04	20.01
285	1/140/50	Макаронник с мясом	16.38	18.47	16.5	250.6	17.9	0	153.11	0	0	0	2.05	0.68
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>25.89</b>	<b>23.03</b>	<b>75.12</b>	<b>699.6</b>	<b>104.68</b>	<b>57.48</b>	<b>290.85</b>	<b>2.55</b>	<b>0.06</b>	<b>4.12</b>	<b>2.6</b>	<b>77.29</b>

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0.78	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0	0.2	5
94	1/250	Суп картофельный	5.31	4.56	18.62	139	25.38	16.9	43.24	0.94	0.02	4.07	0.04	16.01
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.15
229	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	13.87	14.85	6.53	240	52.11	59.71	238.46	0.96	0.01	0.1	0	3.35
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	1/60	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>28.16</b>	<b>19.59</b>	<b>87.25</b>	<b>740</b>	<b>119.59</b>	<b>136.11</b>	<b>522.2</b>	<b>3.95</b>	<b>0.07</b>	<b>4.29</b>	<b>2</b>	<b>31.31</b>

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежей помидоры с луком и растительным маслом	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
88	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1.75	4.89	8.49	84.78	34.66	17.8	38.1	0.64	0	0.05	0	14.77
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3.65	12.83	34.35	271	32.74	28.67	82.28	0.77	0.03	0.03	0.01	0
290	1/80	Куры тушеные в сметане	24.45	9.44	0.9	187	25.01	220.27	24.74	1.89	0.12	0.94	0.16	0.44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>32.71</b>	<b>30.81</b>	<b>74.67</b>	<b>776.16</b>	<b>118.92</b>	<b>299.02</b>	<b>232.63</b>	<b>4.29</b>	<b>4.04</b>	<b>13.38</b>	<b>0.77</b>	<b>34.21</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	0.93	1.65	2	26.13	67.03	0.06	0.03	0.21	0.03	0.03	0.15	3.4
106/107	1/250/25	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	10.14	3.99	13.02	139.8	82.3	53.08	0	1.46	0	0.02	0.6	9.16
125	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0.3	1.2	2.3	1.3	0.02	21.75
243	1/80	Сосиска отварная	8.32	16	16.96	179.2	12.2	16	127.2	1.44	0	0.03	0	0
349	1/200	Компот сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
<b>Итого</b>			<b>24.99</b>	<b>26.84</b>	<b>84.36</b>	<b>689.49</b>	<b>192.93</b>	<b>126.64</b>	<b>191.03</b>	<b>4.96</b>	<b>2.37</b>	<b>1.44</b>	<b>1.23</b>	<b>41.11</b>

