

2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак																	
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина)	70	9,68	0,00	8,36	2,80	12,07	153,30	8,33	6,2	22,8	0,3	0	1,32	0,02	1,43	
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	25,4	
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0,33	0,03	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	
Итого за 'Завтрак 2 день'		577,00	25,68	0,70	19,22	3,83	81,78	572,42	65,3	52,5	169	2,6	35	43,68	2,12	0,25	29,6
Обед																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	72,55	2,16	0,03	13,4
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	219,6	2,06	0,08	10,5
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,5	0,3	57,99	101,59	0,4	0,02	0,29
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	10,1	7,98	44,4	0,8	30,36	34,28	0,82	0,08	0
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0,33	0,03	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 2 день'		920,00	29,24	2,34	25,49	11,93	147,44	818,58	511	268	446	21	97,35	520,95	6,59	0,61	40,4
Итого за день		1497,00	54,92	3,04	44,71	15,76	229,22	1391,00	576,53	320,63	615,62	23,16	132,35	564,63	8,71	0,86	70,02
3 день (среда)																	
Завтрак																	
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47	30,4	4,69	10,9	0,1	24,34	53,87	0,08	0,01	3,9
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	132	14,2	115	0,8	48,85	55,87	0,8	0,08	0,09
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0,22	0,02	0	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак 3 день'		500,00	21,34	5,20	20,78	3,37	86,25	624,28	280	56,5	272	2,7	112,6	130,81	2,72	0,22	18,4
Обед																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87,11	5,88	0,18	0,09	30,7
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	90	14,82	0,00	14,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	69,6	1,42	0,01	1,85
ТТК	Картофель отварной	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,7	35	89,5	1,4	34,69	43,82	0,21	0,18	30,3
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163,4	0,76	0,01	196
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0,33	0,03	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 3 день'		775,00	29,61	0,03	26,91	4,77	95,42	706,59	76,3	80,4	234	4,4	121,8	283	3,32	0,37	259
Итого за день		1275,00	50,95	5,23	47,69	8,14	181,67	1330,87	356,14	136,92	506,14	7,11	234,44	413,81	6,04	0,59	277,22

4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,4	13,8	120	0,3	39,95	44,68	0,22	0,03	0,28
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	48	179	1,3	46,92	87,92	0,25	0,18	0,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак 4 день'		647,00	25,50	15,38	20,85	2,65	104,03	697,64	287	90,3	414	4,9	104,9	158,09	1,38	0,32	7,67

Обед

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,2
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Бульор с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14,46	343,33	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 4 день'		820,00	33,32	15,02	26,08	11,74	120,25	818,59	260,22	96,87	193,3	9,13	14,46	677,08	7,16	0,29	37,85
Итого за день		1467,00	58,82	30,40	46,93	14,39	224,28	1516,23	547,38	187,18	607,70	13,99	119,34	835,17	8,54	0,61	45,52

5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3
ТТК	Чай ягодный (с брусничкой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	186	31,8	23,5	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88
пром.	Блины классические со ступенным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,1	3,33	21,5	0	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 5 день'		530,00	23,39	0,72	20,00	8,28	84,22	591,02	256	120	203	8,8	26,32	499,68	4,45	0,27	45

Обед

ТТК	Капуста по домашнему	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
ФБУН ЕМНЦ ГОРВЕТП Республики Коми по Свердловской области 2018г																	
№472(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	6,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3
№422/3(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	9,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80	13,6	12,2	32,5	0,5	5,78	92,53	1,85	0,03	2,81
ТТК	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73,44	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		838,00	26,04	0,27	25,14	18,60	115,07	850,01	113	108	288	5,5	43,61	267,06	9,09	0,45	78,5
Итого за день		1368,00	49,43	0,99	45,14	26,88	199,29	1441,03	368,85	227,19	491,33	14,28	69,93	766,74	13,54	0,72	123,51

6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего		всего												
Завтрак																	
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152	16,2	109	0,6	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1
	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	130	54	200	1,5	47,73	55,27	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34
проп.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0
проп.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
проп.	Йогурт	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141	16,9	107	0,1	7,76	12,94	0	0,03	0,31
Итого за 'Завтрак 6 день'			610,00	24,61	13,67	24,70	3,33	100,56	515	127	551	4,1	154,5	180,73	1,28	0,42	2,94

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,9	34,4	85,5	2	0	231,9	2,07	0,25	11,5
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36
№638/3(2004)	Компот из изюма	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78
проп.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
проп.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'обед 6 день'	770,00	27,40	0,00	24,27	14,08	129,31	886,36	74,94	116,13	305,73	5,16	179,93	618,87	7,12	0,48	44,63
	Итого за день	1380,00	52,01	13,67	48,97	17,41	229,87	1602,97	590,06	243,52	856,50	9,30	334,40	799,60	8,40	0,90	47,57

7 день (вторник)

Завтрак

№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,82	65,3	0,53	0,04	0	
№394(2004)	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,1	14	36,5	0,5	120,6	42,37	2,59	0,05	21,7	
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4	
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	
проп.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0	
проп.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
проп.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52	
Итого за 'Завтрак 7 день'			517,00	22,30	4,05	23,37	1,77	98,28	675,24	203	75,2	259	3	288,8	153,54	1,31	0,31	67,3

Обед

№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,9	18	41,8	0,6	9	231,15	4,62	0,04	7,51
№50(2003)	Котлета домашняя с отрубями	90	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,3	0	14,46	2,31	0,01	0,95
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,1	7,98	44,4	0,8	30,36	34,28	0,82	0,08	0
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	387	66,2	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3
проп.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
проп.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 7 день'	780,00	28,48	15,29	28,62	16,48	107,84	789,92	81,62	51,28	172	3,6	39,36	366,99	8,94	0,24	135,86
	Итого за день	1297,00	50,78	19,34	51,99	18,25	206,12	1465,16	284,20	126,51	430,71	6,59	328,20	520,53	10,25	0,55	203,20

8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг		
			всего																
Завтрак																			
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,2	24,18	0,73	0,01	4,45			
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	200	15,06	5,78	15,77	0,74	32,04	355,94	230	21,1	182	1,1	109,3	1,07	0,1	0,15			
№685 (2004)	"Ассорти" с сыром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0			
пром.	Чай с сахаром	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,1	14,5	27,5	0,3	128,5	10,85	0	0,03	1,11		
пром.	Желе фруктовое	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0		
	Итого за 'Завтрак 8 день'	710,00	20,24	4,45	19,79	6,57	83,11	595,89	220	50,4	228	2,8	188,3	103,58	4,05	0,21	7,62		

Обел

Ресторан-бар по Свердловской области 2018 год																		
Борщ с морской капустой, каргофелем, сметаной																		
Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями																		
Бульор с овощами																		
Компот из кураги																		
Хлеб пшеничный витаминизированный																		
Хлеб ржаной																		
Итого за 'Обел 8 день'																		
Итого за день																		
250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3			
90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	197,39	8,74	20,7	45,8	0,8	21,24	23,51	0,59	0,04	0			
150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,4	9,08	21,5	0,3	14,46	343,33	0,66	0,02	2,79			
200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78			
30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
810,00	26,80	0,27	23,35	5,97	109,73	723,12	121,09	96,95	218,87	4,35	50,4	755,63	5,61	0,23	31,43			
1520,00	47,04	4,72	43,14	12,54	192,84	1319,01	340,91	147,39	447,36	7,10	238,70	859,21	9,66	0,44	39,05			

9 день (четверг)

Завтрак																		
Запеканка из творога со сгущенным молоком																		
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным																		
Чай с сахаром																		
Хлеб пшеничный витаминизированный																		
Хлеб ржаной																		
Фрукты свежие (яблоко)																		
Итого за 'Завтрак 9 день'																		
60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	126	17,5	153	0,4	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38			
200/5	5,87	2,82	10,89	0,44	39,95	244,74	123	35,5	154	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25			
200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0			
30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4			
635,00	23,04	15,36	19,59	1,38	109,91	673,44	290	77	388	4	223,8	124,32	1,35	0,5	25,3			

Обел

Огурчик пикантный																		
Рассольник ленинградский со сметаной																		
Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе																		
Пюре картофельное (гарнир)																		
Напиток из плодов шиповника																		
Хлеб пшеничный витаминизированный																		
Хлеб ржаной																		
Итого за 'Обел 9 день'																		
Итого за день																		
60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,5	8,23	24,8	0,4	0	6	2,04	0,02	5,88			
250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,5	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71			
50/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15			
150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4			
200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	86,8	0,34	0,01	1,27			
30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
830,00	28,52	1,27	28,57	14,01	110,11	818,07	495,52	145,46	300,77	14,47	73,94	387,85	7,25	0,42	50,43			
1465,00	51,56	16,63	48,16	15,39	220,02	1491,51	785,99	222,47	688,68	18,51	297,70	512,17	8,60	0,92	75,71			

10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№3(2004)	Бутерброд с сыром (багон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152	16,2	109	0,6	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,4	12,6	19,5	0,3	0	66,18	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	312,8	334,43	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 10 день'		505,00	28,15	18,72	27,50	3,38	83,74	657,42	63	429	5	339,7	449,7	3,08	0,24	7,14	
Обед																	
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,5	10,2	20,3	0,5	0	45,15	0,25	0,03	10,6
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36,26	491,8	0,27	0,08	12,4
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,7	14,7	64,6	0,4	31,31	35,27	0,42	0,04	0,77
№588(1994)	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,5	71,3	111	2,4	27,75	326	1,49	0,15	1,7
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73,44	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 10 день'		820,00	27,93	1,79	27,64	9,78	116,78	745,08	105,42	124,83	277,8	5,12	77,24	905,29	5,21	0,35	27,59
Итого за день		1325,00	56,08	20,51	55,14	13,16	200,52	1402,50	374,03	187,87	707,28	10,12	416,95	1354,99	8,29	0,59	34,73

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№3(2004)	Бутерброд с сыром (багон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152	16,2	109	0,6	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,4	12,6	19,5	0,3	0	66,18	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	312,8	334,43	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 10 день'		505,00	28,15	18,72	27,50	3,38	83,74	657,42	63	429	5	339,7	449,7	3,08	0,24	7,14	
Обед																	
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,5	10,2	20,3	0,5	0	45,15	0,25	0,03	10,6
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36,26	491,8	0,27	0,08	12,4
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,7	14,7	64,6	0,4	31,31	35,27	0,42	0,04	0,77
№588(1994)	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,5	71,3	111	2,4	27,75	326	1,49	0,15	1,7
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73,44	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 10 день'		820,00	27,93	1,79	27,64	9,78	116,78	745,08	105,42	124,83	277,8	5,12	77,24	905,29	5,21	0,35	27,59
Итого за день		1325,00	56,08	20,51	55,14	13,16	200,52	1402,50	374,03	187,87	707,28	10,12	416,95	1354,99	8,29	0,59	34,73