№ ТК, ТТК	День №1	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша пшеничная молочная вязкая	150,00	25,99	9,70	106,60	595,90	0,0331	0,1195	2,2547	0,815	51,885	47,4	8,852	0,2875
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,00	114,90	0,0064	0,196	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,01275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		40,82	28,53	161,98	1043,88	0,05	0,37	6,77	0,84	91,71	79,50	12,93	0,51
	Обед:													
219	Суп из рыбных консервов	250,00	6,90	4,70	20,00	150,80	0,0136	1,65	2,2505	0,0145	1,85	5,08	1,867	0,1045
449	Плов из куры	250,00	34,17	33,50	62,30	688,40	0,0447	0,676	2,7122	0,0865	6,969	25,093	3,0624	0,4625
648	Напиток яблочно-лимонный	200,00	0,32	0,00	20,72	84,18	0,0009	0,37	0,0001	0,005	0,0592	0,275	0,225	0,064
	Хлеб ржаной	80,00	2,88	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
7	Салат из овощей средисом	80,00	0,80	4,02	3,46	48,88	0,0029	1,595	0,0071	0,1921	2,159	1,582	0,895	0,0626
	Итого:		45,07	42,92	131,38	1091,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
244	Запеканка морковно-творожная со сгущенным молоком	120,00	11,50	10,80	27,50	256,70	0,0082	0,3593	2,2536	3,7748	16,21	14,9225	1,907	0,0735
	Сок фруктовый	200,00	5,60	6,40	8,20									
	Итого:		17,10	17,20	35,70	256,70	0,01	0,36	2,25	3,77	16,21	14,92	1,91	0,07
	Ужин:													
81	Салат из свежей капусты	80,00	1,20	4,00	7,50	72,30	0,0024	2,8804		0,176	3,2578	0,006		0,0447
49	Зразы Верх-исетские	75,00	16,60	20,40	4,70	247,00	0,0016	0,1065	4,0501	7,511	1,216	1,73	0,2936	0,0163
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1086	9,621	3,2669	0,1187
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		25,90	30,00	77,70	673,40	0,04	5,59	6,41	7,71	10,85	11,36	3,56	0,41
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	6,40	8,20	118,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		5,60	6,40	8,20	118,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	19,20	3,20	0,02
	Всего:		134,49	125,05	414,96	3183,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№2	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170,00	28,88	19,30	36,10	439,50	0,0093	0,092	2,2595	7,5535	29,98	36,915	4,207	0,081
1011	Чай с сахаром с молоком	200,00	4,80	4,80	22,00	116,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		39,31	33,53	96,78	817,61	0,02	0,17	6,76	7,69	38,19	46,59	5,89	0,26
	Обед:													
81	Салат из свежей капусты	80,00	1,20	4,00	7,50	72,30	0,0024	2,8804		0,176	3,2578	0,008		0,0447
138	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	6,30	19,60	167,00	0,0234	1,15	2,2502	0,012	3,5	3,63	1,292	0,197
463	Каша гречневая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,0579		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
732	Котлета рубленная из курицы	50,00	8,10	10,20	7,50	156,00	0,0116	0,167	3,6059	15,045	5,09	15,65	1,8592	0,1688
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,20	205,00					0,06			
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		35,60	32,50	182,80	1189,70	0,11	4,20	10,36	15,24	17,64	19,59	3,16	1,63
	Полдник:													
75	Пицца овощная	80,00	8,70	12,90	34,50	273,60	0,0145	1,3465	4,0286	60,1812	11,9718	10,2622	1,7341	0,0977
628	Чай с сахаром	200,00	0,25	0,00	12,11	49,30	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Апельсин	200,00	1,80	0,00	16,80	77,73								
	Итого:		10,75	12,90	63,41	400,63	0,01	1,36	4,03	60,18	12,51	10,26	1,73	0,18
	Ужин:													
20	Салат из разных овощей	80,00	1,27	12,10	6,40	103,76	0,0058	0,781	0,0007	0,5329	1,331	2,2064	0,8224	0,0526
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,20	0,32	205,60	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,144
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
65	Напиток Здоровье	200,00	0,00	0,00	26,02	104,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		32,97	38,80	171,94	1139,36	0,06	1,11	2,25	0,59	10,26	15,37	2,74	0,72
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,40	8,20	116,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		5,60	6,40	8,20	116,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	19,20	3,20	0,02
	Всего:		124,23	124,13	523,13	3663,30	0,22	6,99	23,40	83,70	102,20	111,01	16,71	2,81

№ ТК, ТТК	День№3	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,06	7,20	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
35	Каша Дружба молочная вязкая	150,00	15,20	11,70	85,20	509,90	0,0495	0,195	2,2533	0,006	21,9833	13,65	2,102	0,2916
	Яйцо куриное отварное в крутую	40,00	5,00	4,60	0,28	62,80								
4025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
6	Батон	75,00	2,22	0,87	15,42	60,30	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		25,28	27,57	125,63	831,80	0,06	0,39	6,76	0,14	41,71	34,95	5,18	0,49
	Обед:													
10	Салат Хрустящий	80,00	1,50	4,20	9,40	84,10	0,1335	17,024	0,0048	0,1856	289,564	0,632	0,48	2,472
110	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250,00	4,50	7,40	12,60	136,10	0,0056	1,969	2,2521	0,0186	4,224	4,308	1,694	0,1099
48	Кнели из говядины	55,00	8,70	12,50	2,60	158,70	0,0017	0,0273	3,1505	0,007	2,78	2,1	0,2968	0,011
210	Капуста тушенная	150,00	3,60	6,70	15,80	140,90	0,007	7,17	4,0618	4,5172	8,159	1,574	0,5066	0,1248
933	Компот из сухофруктов	200,00	2,40	0,40	59,30	74,80					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		23,50	31,90	124,60	713,40	0,16	26,19	9,47	4,73	307,59	8,61	2,98	3,04
	Полдник:													
79	Ватрушка со сметаной	65,00	5,90	6,10	33,60	189,10	0,0196	0,0275	0,9025	61,519	4,7565	6,1565	1,0468	0,0594
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Банан	200,00			23,00	75,00	0,008	2			1,6			
	Итого:		6,72	6,26	82,80	374,10	0,03	2,03	0,90	61,52	6,36	6,16	1,05	0,06
	Ужин:													
5	Салат Рыжик	80,00	4,70	16,00	3,82	178,40	0,0029	0,2674	0,0032	0,5312	9,271	4,576	0,456	0,0391
680	Запеканка картофельная	250,00	20,80	24,50	43,10	477,00	0,0239	3,85	4,5006	7,5318	2,697	12,388	4,554	0,1872
549	с отварным мясом, соусом молочным													
628	Чай с сахаром	200,00	0,20		15,00	61,70	0,0001				0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,60	41,10	90,42	866,30	0,04	4,12	4,50	8,06	14,23	16,96	5,01	0,46
	2 ужин:													
	Кисломолочный напиток	150,00	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	0,14	0,0044		24	18	2,8	0,02
	Итого:		5,80	5,00	8,00	106,00	0,01	0,14	0,00	0,00	24,00	18,00	2,80	0,02
	Всего:		91,90	111,83	431,45	2891,60	0,31	32,87	21,64	74,46	393,88	84,68	17,02	4,06

№ ТК, ТТК	День №4	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,03	0,004	0,002
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша ячневая молочная вязкая	150,00	16,00	10,60	88,60	515,80	0,0377	0,195	2,7033	0,1815	27,519	53,811	7,9524	0,2283
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	150,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		29,55	21,28	152,45	870,68	0,05	0,45	7,21	0,33	67,34	85,64	12.03	0,45
	Обед:													
133	Филе сельди с отварным картофелем	80,00	6,00	5,80	13,30	13,90	0,0098	1,64	0,0002	0,2282	0,82	4,766	1,886	0,0738
129	Рассольник Ленинградский	250,00	5,20	7,50	18,30	163,60	0,0119	1,904	2,2528	0,027	2,81	7,355	2,337	0,111
690	Голубцы с мясом и рисом	250,00	20,70	18,40	31,10	374,90	0,0178	6,745	2,7	0,0104	9,226	1,456	0,3101	0,1814
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,20	205,40					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,72	24,90	118,80		28						3,12
	Итого:		36,10	32,52	136,80	876,60	0,04	38,29	4,95	0,27	12,92	13,58	4,53	3,49
	Полдник:													
	Печенье	30,00	1,90	5,00	20,50	83,15	0,003		0,004	0,03	0,59	1,95	0,3	0,024
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Груша	200,00	0,80	0,00	21,40	88,80	0,004	1			3,8			0,45
	Итого:		3,52	5,16	68,10	281,95	0,01	1,00	0,00	0,03	4,39	1,95	0,30	0,47
	Ужин:													
9	Салат Пестрый	80,00	1,19	4,00	5,70	64,90	0,0027	4,54	0,0012	0,1787	3,2128	0,1568	0,112	0,0465
42	Котлета рыбная "Лада"	80,00	10,90	8,50	8,40	155,20	0,009	0,1086	1,8007	12,1978	3,6136	14,9376	3,3232	0,0695
372	Картофель запеченный в сметанном соусе	150,00	5,90	9,40	31,60	235,70	0,0208	3,124	2,2551	11,2795	9,03	14,01	4,162	0,159
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				17,7			0,1425
	Итого:		22,89	22,50	89,20	663,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		96,26	86,26	453,60	2779,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №5	[redacted]					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
161	Суп молочный	250,00	5,90	5,80	21,30	162,60	0,0224	0,195	2,2533	0,1805	20,472	23,595	4,208	0,1342
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		14,33	18,43	84,58	557,38	0,04	0,39	6,76	0,32	40,20	44,89	7,29	0,34
	Обед:													
2	Салат из моркови с яблоком и курагой	80,00	1,11	2,10	20,60	107,50	0,0042	0,402	0,0001	0,0904	2,858	0,136	0,108	0,0906
132	Суп из овощей со сметаной	250,00	4,50	7,40	11,50	132,20	0,0089	2,129	2,2516	0,0166	3,19	4,705	1,5386	0,0803
423	Тефтели из говядины (2 вариант)	115,00	16,20	20,50	14,50	308,20	0,0064	0,24	4,95	12,0158	1,592	2,41	0,4684	0,0541
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
65	Напиток здоровье	200,00	0,00	0,00	16,00	64,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		42,61	37,60	198,20	1307,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,06	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Груша	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,004	1			3,8			0,46
	Итого:		3,30	1,60	89,47	373,87	0,01	1,04	0,00	0,07	3,86	1,98	0,12	0,50
	Ужин:													
8	Салат Лето	80,00	0,80	4,10	4,90	60,20	0,1649	26,18	0,006	0,232	361,511	0,79	0,6	3,0623
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
20	Рыба под сырной корочкой	120,00	22,70	23,50	8,19	336,10	0,0238	0,5423	8,5566	6,1725	11,286	25,4825	3,7121	0,1182
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		31,60	33,20	78,59	750,40	0,22	29,61	10,93	6,42	379,45	35,89	7,58	3,53
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		96,04	95,63	457,89	3076,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№6	7-10 л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,000001		0,045	0,0001	0,0024	0,003	0,00004	0,00002
297	Запеканка творожная со сгущеным молоком	170,00	28,80	19,30	36,10	439,50	0,0093	0,092	2,2592	7,5535	29,98	36,915	4,207	0,081
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,00002	0,00065	1,1E-05		0,06045	0,045	0,007	9,5E-05
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,000083			0,00128	0,01425	0,04875	0,00975	0,0009
	Итого:		37,61	31,51	92,50	810,12	0,01	0,09	2,30	7,55	30,06	37,01	4,22	0,08
	Обед:													
1	Салат из моркови с курагой	80,00	1,30	1,00	22,00	104,80	0,000052	0,0035	1E-06	0,00072	0,02304	0,01263	0,00459	0,00087
223	Суп с макаронными изделиями	250,00	6,50	6,00	20,70	163,60	0,000103	0,01686	0,01127	0,00022	0,0195	0,08305	0,02226	0,00136
439	Птица отварная	75,00	19,50	23,30	0,47	180,75	0,000078	0,002426	7,8E-05	0,0006	0,01987	0,18095	0,01998	0,00176
348	Рагу овощное	150,00	2,20	6,10	13,80	120,20	0,000093	0,02428	0,036	0,03018	0,03185	0,04646	0,014892	0,00095
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	96,10								
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,00016				0,028			0,00312
	Итого:		32,90	37,10	105,05	784,25	0,00	0,05	0,05	0,03	0,12	0,32	0,06	0,01
	Полдник:													
1098	Ватрушка с творогом	80,00	11,00	8,20	35,20	132,80	0,000136	0,000353	0,00811	0,64419	0,07658	0,11565	0,15776	0,00067
	сок фруктовый	200,00	82,00	0,16	26,20	110,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,044
	Итого:		93,80	8,36	82,73	317,47	0,01	2,00	0,01	0,68	3,28	2,32	1,96	0,04
	Ужин:													
60	Винегрет овощной	80,00	1,10	8,10	6,00	1025,00	0,0039	1,216	0,0001	0,3673	2,052	2,2024	0,8184	0,0615
	Биточки диетические	80,00	12,54	5,57	1,96	108,00	0,000013	0,010133	0,0096	2,1E-05	0,01363	0,00064	0,000009	0,00021
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,000579		0,045	0,0001	0,02928	0,003	0,00004	0,00903
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,000004	0,0029			0,0082			0,00091
	Хлеб Пшеничный	50,00	3,30	0,45	19,00	99,50	0,00015				0,01725			0,00143
	Итого:		31,24	25,32	116,06	1761,10	0,00	1,23	0,05	0,37	2,12	2,21	0,82	0,07
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	0,14	0,0044		24	18	2,8	0,02
	Итого:		5,80	5,00	8,00	106,00	0,01	0,14	0,00	0,00	24,00	18,00	2,80	0,02
	Всего:		201,35	107,28	404,34	3778,93	0,03	3,51	2,42	8,64	59,58	59,86	9,86	0,23

№ ТК, ТТК	День №7	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
284	Омлет натуральный	105,00	11,10	17,40	2,10	209,70	0,000013	0,00039	0,045	0,0001	0,0384	0,03	0,00424	0,00005
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Икра кабачковая	100,00	2,00		86,00	123,00								
	Итого:		25,03	27,66	59,07	585,42	0,01	0,25	0,06	0,13	39,62	29,21	4,08	0,13
	Обед:													
8	Салат Лето	80,00	0,81	4,11	4,90	60,20	0,1319	20,944	0,0048	0,1856	69,2088	0,632	0,48	2,4496
110	Борщ со сметаной	250,00	4,42	7,30	12,00	133,20	0,0056	1,969	2,2521	0,0186	4,224	4,306	1,694	0,1099
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,10	0,30	208,80	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,144
202	Капуста отварна с маслом	150,00	3,00	11,00	7,80	144,70	0,005	7,335	6,75	0,015	8,184	0,45	0,006	0,1008
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	96,10	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		20,44	42,21	73,08	761,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
687	Пирожок печеный с яблоком	100,00	5,60	5,00	56,60	295,40	0,0096	0,3748	1,9874	54,3473	1,7043	4,3217	1,038	0,1418
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Мандарины	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	12	7600			7000			20
	Итого:		8,80	5,40	98,00	469,40	12,01	7600,37	1,99	54,35	7001,70	4,32	1,04	20,14
	Ужин:													
11	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	80,00	1,11	8,00	8,72	112,00	0,0017	1,928	0,0001	0,3554	2,9744	1,4952	0,7568	0,0705
403	Плов из говядины	250,00	20,40	21,60	45,10	457,70	0,0252	0,355	4,5012	0,016	3,755	1,152	0,344	0,1725
1011	Чай с молоком с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		26,41	30,20	97,32	776,90	0,04	2,36	4,50	0,37	14,99	7,15	1,80	0,48
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		84,88	110,27	334,52	2680,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №8 .	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
257	Каша пшеничная	150,00	22,63	9,50	90,90	521,40	0,02809	0,195	2,2544	0,689	46,632	42,15	7,802	0,2552
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,0+6	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		31,44	21,71	147,30	892,15	0,04	0,39	6,76	0,83	48,30	60,83	10,88	0,37
	Обед:													
16	Салат Бурячок	80,00	0,80	12,00	4,40	130,10	0,0014	0,576	0,0001	5326	2,2392	1,9848	1,0032	0,0782
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	4,40	7,40	9,10	122,20	0,0066	3,004	2,2512	0,013	4,28	3,08	0,922	0,075
45	Котлета Дружба	75,00	14,50	15,80	10,40	243,60	0,0109	0,187	4,9513	10,5618	3,3625	9,404	1,4684	0,0605
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,60	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,625	3,2669	0,1187
932	Компот из кураги	200,00	0,84	0,00	23,18	96,10	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	75,00	2,70	0,60	23,40	111,30	0,01				1,75			0,195
	Итого:		26,44	40,80	92,48	849,90	0,05	6,44	9,57	5336,59	19,00	24,09	6,66	0,60
	Полдник:													
295	Сырники с морковью и повидлом	120,00	15,10	11,50	23,70	252,10	0,0082	0,3593	2,2536	3,7748	16,21	14,9225	1,907	0,0735
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Яблоко	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		15,92	11,66	65,57	436,77	0,01	2,36	2,25	3,81	19,41	17,12	3,71	0,51
	Ужин:													
4	Салат Нежный	80,00	0,80	12,16	5,50	136,30	0,004	0,56	0,0007	0,536	1,498	1,076	0,504	0,091
52	Котлета Аленушкина загадка	75,00	18,40	18,20	8,70	146,25	0,0038	0,3848	2,0252	11,2575	1,5255	2,76	0,6768	0,0302
36	Рис припущенный с овощами	150,00	4,10	6,40	33,80	210,60	0,0186	0,1125	3,15	0,0088	2,6685	0,732	0,1288	0,122
1011	Чай с молоком с сахаром	200,00	4,80	4,80	22,00	116,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		33,00	42,16	98,50	758,35	0,04	1,13	5,18	11,80	13,96	9,07	2,01	0,48
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	5,00	8,20	106,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		5,60	5,00	8,20	106,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	19,20	3,20	0,02
	Всего:		112,40	121,33	412,05	3043,16	0,15	10,48	23,76	5353,04	124,26	130,31	26,46	1,98

№ ТК, ТТК	День №9	[redacted]					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,20	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
296	Пудинг творожный	150,00	24,70	16,40	46,10	433,90	0,0111	0,0779	1,8076	6,0482	26,563	32,708	4,1971	0,1147
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0,0033			0,051	0,57	1,95	0,39	0,036
	Итого:		35,30	25,35	79,94	692,13	0,02	0,33	1,82	6,11	65,29	58,96	7,69	0,19
	Обед:													
8	Салат Витаминный	80,00	0,90	12,10	4,40	131,60	0,0026	1,789	0,0001	0,5352	2,3496	0,244	0,204	0,0692
219	Суп рыбный с горбушей	250,00	11,30	6,90	19,60	187,40	0,0221	1,7787	2,2515	0,0802	2,978	14,028	3,241	0,1351
422	Тефтели из говядины	115,00	117,10	21,10	14,90	321,10	0,0068	0,2712	4,9505	12,0158	4,4	4,57	0,8044	0,0638
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,00	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
648	Напиток яблочно-лимонный	200,00	0,20	0,20	17,90	72,50	0,0009	0,37	0,0001	0,005	0,592	0,275	0,225	0,064
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		150,30	47,90	192,40	1407,40	0,08	4,21	9,45	12,64	17,06	19,27	4,48	0,98
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	20,00	90,00	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		3,52	2,56	94,80	405,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин:													
10	Салат Хрустящий	80,00	1,50	4,20	9,40	84,10	0,1335	17,024	0,0048	0,1856	289,564	0,632	0,48	2,472
48	Кнели из говядины	80,00	14,00	20,00	4,20	254,20	0,0028	0,0442	5,0407	0,0112	4,496	3,396	0,4805	0,0178
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015							
463	Каша гречневая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60					1,725			0,1425
	Итого:		34,70	36,00	131,20	1016,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		228,02	116,61	505,39	3607,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №10	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо отварное	40,00	5,00	4,60	0,20	62,80								
257	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	13,00	11,40	83,30	49,40	0,0455	0,195	2,2533	0,005	22,772	13,65	2,102	0,2608
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	50,00	3,70	1,45	25,70	130,65	0,055			0,085	0,95	3,25	0,65	0,06
	Итого:		24,96	27,48	127,05	417,49	0,11	0,39	6,76	0,10	42,02	30,70	4,86	0,34
	Обед:													
	Яблоко	150,00	1,20	0,00	32,00	112,00	0,0045	1,5	0,0008	0,03	2,4	1,65	1,35	0,33
139	Суп с макаронными изделиями с курицей	250,00	6,50	6,00	20,70	163,60	0,0132	1,686	1,1267	0,022	1,95	8,305	2,226	0,136
	Голубцы по-уральски в соусе	150,00	25,90	28,40	6,60	395,10	0,0045	3,6478	3,8265	6,0157	6,319	2,8875	0,5019	0,0694
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,00	21,94	89,64	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		36,56	35,10	106,14	879,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
75	Пицца овощная	80,00	8,70	12,90	34,50	273,60	0,0145	1,3465	4,0286	60,1812	11,9718	10,2622	1,7341	0,0977
	Сок фруктовый	200,00	1,40		8,20	118,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Мандарин	200,00	1,80	0,60	25,20	94,00								
	Итого:		11,90	13,50	67,90	485,60	0,02	1,51	4,03	60,18	35,57	29,46	4,93	0,12
	Ужин:													
5	Салат Рыжик	80,00	4,70	16,00	3,82	178,40	0,0029	0,2674	0,0032	0,5312	9,271	4,576	0,456	0,0391
680	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	250,00	20,80	24,50	43,10	477,00	0,0305	5,02	4,5007	4,6707	3,428	15,818	5,885	0,2399
65	Напиток Здоровье	200,00	0,00	0,00	26,01	104,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,40	41,10	101,43	908,60	0,05	5,62	4,50	5,22	14,90	20,69	6,66	0,47
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	42,00	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		42,00	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		145,82	121,98	409,57	2777,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №11	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
284	Омлет натурльный	105,00	11,10	17,40	2,10	209,70	0,0013	0,039	4,5007	0,01	3,84	3	0,424	0,005
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,10	114,90	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0,0033			0,051	0,57	1,95	0,39	0,036
	Итого:		17,40	29,62	33,75	468,99	0,01	0,23	9,00	0,07	22,71	21,37	2,92	0,15
	Обед:													
9	Салат Золотая осень	80,00	0,91	9,70	5,00	112,40	0,0024	1,632	0,0001	0,4274	2,4192	0,7464	0,4368	0,0842
128	Рассольник Домашний со сметаной	250,00	4,90	7,50	15,30	150,40	0,0114	2,629	2,2513	0,0175	3,635	5,69	1,957	0,1065
541	Котлета рыбная из минтая	75,00	10,80	4,90	10,40	136,00	0,0107	0,0517	2,251	10,5212	5,008	15,422	3,35	0,0811
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	11,10	129,00	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		23,21	27,80	88,70	793,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Груша	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		2,72	1,76	90,47	389,87	0,01	2,04	0,01	0,11	3,80	4,18	1,92	0,48
	Ужин:													
9	Салат Пестрый	80,00	1,19	4,00	5,70	64,90	0,0027	4,54	0,0012	0,1787	3,2128	0,1568	0,112	0,0465
390	Мясо тушенное с овощами	100,00	16,20	16,90	4,40	235,40	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
255	Каша перловая рассыпчатая	150,00	14,00	9,60	100,40	545,20	0,0181		4,95	0,176	5,964	48,78	6,0044	0,2722
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		36,29	31,10	154,00	1052,70	0,04	5,21	8,10	6,38	14,53	52,31	6,85	0,59
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		83,82	95,08	373,97	2792,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №12	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша геркулес	150,00	18,50	15,50	82,40	545,50	0,058	0,195	2,2533	0,005	24,138	13,65	2,102	0,433
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,70	108,60	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,17	38,55	195,90	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		32,43	25,75	139,35	921,10	0,07	0,45	2,26	0,14	63,72	42,83	6,18	0,56
	Обед:													
15	Салат из морской капусты	80,00	3,30	4,40	3,40	70,10	0,0016	0,078	0,0001	0,088	1,56	2,149	6,63	0,624
132	Суп из овощей со сметаной	250,00	4,50	7,40	11,50	132,20	0,0089	2,129	2,2516	0,0165	3,19	4,705	1,5395	0,0803
309	Филе горбуши, тушеное с овощами	110,00	20,20	10,60	2,00	185,10	0,0209	0,2673	2,7029	0,1535	2,826	20,16	3,0524	0,0786
36	Рис припущенный с овощами	150,00	4,10	6,40	33,80	210,60	0,0186	0,1125	3,15	0,0088	2,6685	0,732	0,1288	0,122
932	Компот из изюма	200,00	0,84		23,18	96,10	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		35,74	29,50	98,78	812,90	0,07	2,59	8,10	0,27	14,70	30,33	12,19	1,28
	Полдник:													
	Пряники	20,00	0,60	0,50	16,20	68,40	0,00089	0,012	0,0016	0,022	0,2	0,66	0,04	0,012
	сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Апельсин	200,00	1,80		16,80	74,40	8	12000			6800			60
	Итого:		3,22	0,66	59,20	252,80	8,00	12000,01	0,00	0,02	6800,20	0,66	0,04	60,01
	Ужин:													
8	Салат Лето	80,00	0,80	4,10	4,90	60,20	0,1319	20,944	0,0048	0,1856	69,2088	0,632	0,48	2,4498
416	Котлета мясная	80,00	13,60	14,00	12,90	234,50	0,0063	0,0234	2,2504	13,506	2,787	2,544	0,398	0,0421
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,00	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
628	Чай с сахаром	200,00			15,00	58,00	0,0001	0,001			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		37,30	25,60	172,00	1077,90	0,18	20,97	4,51	13,70	78,20	3,33	0,88	3,06
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	6,40	7,20	112,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		5,60	6,40	7,20	112,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		114,29	87,91	476,53	3176,70	8,33	12024,13	14,88	14,12	6974,52	91,54	21,69	64,93

№ ТК, ТТК	День №13	[redacted]					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
297	Запеканка творожная с повидлом	170,00	27,60	17,60	27,00	417,50	0,0081	0,072	2,2582	7,5495	23,84	32,535	3,527	0,077
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,10	114,90	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		37,23	31,13	81,78	794,38	0,02	0,27	6,76	7,69	43,57	53,83	6,61	0,28
	Обед:													
133	Сельдь с отварным картофелем	80,00	6,15	5,80	13,30	130,00	0,0098	1,64	0,0002	0,2282	0,82	4,766	1,886	0,0738
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	4,40	7,40	9,10	122,90	0,0066	3,004	2,2512	0,013	4,28	3,08	0,922	0,075
53	Котлета мясная Здоровье	80,00	14,01	15,10	4,80	211,70	0,0025	0,0956	2,7003	9,006	2,124	1,776	0,2664	0,0208
348	Рагу овощное	200,00	3,00	8,38	18,20	161,30	0,000093	0,02428	0,036	0,03018	0,031852	0,04646	0,014892	0,00095
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,12	0,00	18,34	73,82	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		30,48	37,38	88,64	818,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,80	10,00	41,00	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00						18	2,8	0,02
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		6,00	10,00	87,53	334,97	0,01	2,00	0,01	0,10	4,58	24,10	5,20	0,51
	Ужин:													
	Винегрет овощной	80,00	1,10	8,10	6,00	102,50	0,0039	1,216	0,0001	0,3573	2,052	2,2024	0,8184	0,0615
	Плов из курицы	200,00	24,20	28,20	29,60	470,50	0,0245	0,5616	4,0596	0,0718	4,38	19,612	2,3956	0,2979
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,20	36,90	79,10	780,20	0,04	2,07	4,06	0,43	8,98	21,81	3,21	0,59
	2 ужин:													
	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	6,40	7,20	112,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		5,60	6,40	7,20	112,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		109,51	121,81	344,25	2840,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№14	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо куриное отварное в крутую	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80								
161	Суп молочный	250,00	5,90	5,80	21,30	162,60	0,0639	0,195	2,2533	0,005	21,21	13,65	2,102	0,325
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		19,79	22,61	77,98	596,02	0,08	0,39	6,76	0,14	40,94	32,33	5,18	0,44
	Обед:													
1	Салат из моркови с изюмом	80,00	1,00	1,70	23,80	114,10	0,0059	0,288		0,0704	2,5512	1,5512	0,504	0,0799
110	Борщ со сметаной	250,00	4,40	7,30	12,00	133,20	0,0056	1,969	2,2521	0,0186	4,224	4,308	1,694	0,1099
20	Рыба под сырной корочкой	120,00	22,70	23,50	8,10	336,10	0,0238	0,5423	8,5566	6,1725	11,286	9,621	3,2669	0,1187
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	140,00	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
932	Компот из изюма	200,00	0,00	0,00	16,00	64,00	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		34,10	38,20	106,80	906,20	0,07	5,39	13,17	6,28	26,63	27,68	9,57	0,81
	Полдник:													
1098	Сдоба Выборгская	80,00	5,70	3,80	46,50	157,60	0,0139	0,0325	1,0446	72,014	4,1117	6,4481	1,1189	0,0645
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Мандарины	200,00	1,80	0,60	16,20	80,00	12	7600			7000			20
	Итого:		8,32	4,56	88,90	347,60	12,01	7600,03	1,04	72,01	7004,11	6,45	1,12	20,06
	Ужин:													
424	Биточик паровой	80,00	15,60	15,60	7,90	212,00	0,0035	0,0221	1,3504	0,003	2,434	1,62	0,2392	0,0289
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,0679		4,5	0,001	2,928	0,3	0,004	0,9025
549	Соус молочный	50,00	1,40	1,45	0,40	22,10	0,0015	0,0325	1,3506	4,503	3,1275	2,598	0,3992	0,0069
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		36,20	28,85	125,90	911,90	0,09	0,34	7,20	4,51	11,03	4,52	0,64	1,17
	2 ужин:													
	Кисломолочный напиток	150,00	5,80	5,00	8,20	106,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		5,80	5,00	8,20	106,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	19,20	3,20	0,02
	Всего:		104,21	99,22	407,78	2867,72	12,26	7606,32	28,18	82,94	7106,31	90,17	19,71	22,50

№ ТК, ТТК	ДЕНЬ№15	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,066	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
35	Каша Дружба молочная вязкая	150,00	15,20	11,70	85,30	509,90	0,0495	0,195	2,2533	0,005	21,9833	13,65	2,102	0,2916
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		28,75	22,38	149,15	909,78	0,06	0,46	2,26	0,14	61,57	45,45	6,18	0,51
	Обед:													
16	Салат из свежей капусты	80,00	0,80	12,00	4,40	130,00			0,0001		2,052			0,0615
219	Суп из рыбных консерв	250,00	11,30	6,90	19,60	187,40	0,0221	1,7787	2,2515	0,0802	2,978	14,028	3,241	0,1351
74	Пица с сосисками	150,00	14,10	23,50	34,70	408,00	0,021	0,528	2,7702	50,8118	14,6346	17,4376	2,6339	0,1605
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,02	205,00					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		30,40	43,20	132,62	1049,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		4,10	1,60	95,13	373,87	0,01	2,04	0,01	0,11	3,80	4,18	1,92	0,48
	Ужин:													
3	Салат из моркови с изюмом и яблоками	80,00	0,96	1,70	22,30	108,40	0,0052	0,35		0,0722	2,304	1,2632	0,459	0,0868
416	Котлета мясная	80,00	13,60	14,00	12,90	234,50	0,0053	0,0234	2,2504	13,505	2,787	2,544	0,398	0,0421
323	Картофель отварной	150,00	3,10	4,90	25,10	158,00	0,0185	3,075	2,7006	0,0214	1,6815	9,0975	3,5387	0,1396
620	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		22,56	21,20	103,80	708,10	0,04	3,46	4,95	13,60	9,04	12,90	4,40	0,50
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		90,01	93,18	487,75	3127,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№16	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
18	Творожный батончик со сгущ. Молоком	150,00	28,30	18,00	51,20	486,40	0,012	0,1575	2,2586	20,4496	32,2418	37,0021	4,2496	0,1449
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		36,73	30,63	114,48	881,31	0,03	0,35	6,76	20,63	52,44	59,92	7,65	0,38
	Обед:													
60	Винегрет овощной	80,00	1,10	8,10	6,00	102,50	0,0049	1,52	0,0001	0,4466	2,565	2,753	1,023	0,0769
167	Суп-пюре из разных овощей	250,00	3,70	6,80	13,50	131,90	0,0106	2,0425	2,7024	9,0153	9,418	7,99	1,7334	0,0926
411	Бифштекс рубленный	70,00	17,30	20,00	0,40	250,80	0,0003	0,0088	3,1501	0,007	0,9792	0,8184	0,0974	0,0021
36	Рис припущенный с овощами	150,00	4,10	6,40	33,80	210,60	0,0186	0,1125	3,15	0,0088	2,6685	0,732	0,1288	0,122
585	Компот из свежих фруктов	200,00	1,00	0,00	28,00	116,00	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,024				4,2			0,468
	Итого:		30,00	42,00	106,60	930,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,80	10,00	41,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
644	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,40	8,20	116,00	0,008	0,26	0,0044		24	18	2,8	0,02
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		10,20	16,40	70,63	356,97	0,02	2,26	0,01	0,10	28,58	24,10	5,20	0,51
	Ужин:													
7	Салат из овощей с редисом	80,00	0,60	4,10	2,60	49,90	0,0036	1,975	0,0085	0,2394	2,636	1,986	1,1	0,0787
54	Биточик диетический	80,00	12,30	11,70	1,80	162,90	0,0013	1,0133	0,9599	0,0021	1,3632	0,064	0,0009	0,0207
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0324		3,6	0,008	4,752	0,024	0,0032	0,4006
628	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,02				2,3			0,19
	Итого:		35,80	23,30	158,60	996,80	0,06	3,28	4,57	0,25	11,87	2,07	1,10	0,78
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		116,93	117,13	457,36	3252,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№17	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
257	Каша манная	200,00	20,40	10,70	121,80	667,00	0,0278	0,195	2,7033	0,2391	21,267	26,889	4,8996	0,173
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	5,30	5,40	27,00	132,80	0,0064	0,196	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		31,33	25,53	187,48	1061,78	0,04	0,39	7,21	0,38	40,99	48,18	7,98	0,37
	Обед:													
15	Салат из морской капусты	80,00	3,30	4,40	3,40	70,10	0,0016	0,078	0,0001	0,088	1,56	2,149	6,63	0,624
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	4,40	7,40	9,10	122,20	0,0066	3,004	2,2512	0,013	4,28	3,08	0,922	0,075
439	Кура отварная	75,00	19,50	23,30	0,45	289,70	0,0078	0,2426	2,2577	0,0595	1,987	18,095	1,998	0,1762
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,0579		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	125,30	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		44,90	47,00	135,13	1196,70	0,09	3,40	9,01	0,17	16,82	23,62	9,55	2,16
	Полдник:													
	Пряник	60,00	3,40	10,80	41,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Апельсин	200,00	1,80	0,00	16,67	74,40	8	12000			6800			60
	Итого:		6,60	10,80	82,97	334,70	8,01	12000,00	0,01	0,06	6801,38	3,90	0,60	60,05
	Ужин:													
90	Салат из свеклы с сыром	80,00	3,97	16,20	5,40	183,30	0,0015	0,6016	0,0049	0,5813	14,1616	8,9484	1,8496	0,0903
670	Фрикадельки мясные в соусе	115,00	18,00	19,80	17,00	321,40	0,0073	0,3511	3,8099	15,5205	3,8534	3,8978	0,8316	0,0676
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,07	41,60	87,90	858,80	0,04	3,56	6,18	16,12	24,39	22,47	5,95	0,51
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		117,10	129,73	500,53	3538,98	8,19	12007,47	22,41	16,73	6901,28	112,58	26,48	63,10

№ ТК, ТТК	День№18	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо куриное отварное в крутую	40,00	5,00	4,60	0,28	62,80								
257	Каша пшонная	150,00	17,50	12,10	86,90	646,60	0,0539	0,195	2,2533	0,005	21,21	13,65	2,102	0,325
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		30,93	29,33	150,46	1104,18	0,07	0,39	6,76	0,14	40,94	34,95	5,18	0,53
	Обед:													
139	Суп с макаронными изделиями с курицей	250,00	6,50	6,00	20,70	163,60	0,0132	1,686	1,1267	0,022	1,95	8,305	2,226	0,136
732	Котлета рубленная из курицы	100,00	16,50	20,50	15,10	313,80	0,0116	0,167	3,6059	15,045	5,09	15,65	1,8592	0,1686
348	Рагу овощное	150,00	2,20	6,10	13,80	120,20	0,0093	2,428	3,6001	3,0178	3,1852	4,646	1,4892	0,0952
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,20	0,20	17,90	72,50	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
9	Салат Пестрый	80,00	1,19	4,00	5,70	64,90	0,0027	4,54	0,0012	0,1787	3,2128	0,1568	0,112	0,0465
	Итого:		29,39	37,50	98,10	853,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,50	10,00	41,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Груша	200,00	0,40	0,00	10,67	44,33	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		5,30	10,00	76,97	304,63	0,01	2,00	0,01	0,10	4,58	6,10	2,40	0,49
	Ужин:													
10	Салат Хрустящий	80,00	1,50	4,19	9,40	84,10	0,1335	17,024	0,0048	0,1856	289,564	0,632	0,48	2,472
375	Бефстроганов из говядины	100,00	16,10	20,80	6,10	277,10	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,0679		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		36,80	36,79	133,10	1039,00	0,22	17,70	7,66	6,22	297,84	4,30	1,22	3,64
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		106,62	118,42	465,68	3388,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №19	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	Витамины, мг B1	C	A	E	Минеральные вещества, мг Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
161	Вермишель молочная	250,00	5,90	5,80	21,30	162,30	0,0084	0,1625	0,9026	0,002	15,5325	11,31	1,70508	0,0554
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,874	0,975	0,09
	Итого:		14,71	18,01	77,70	532,92	0,02	0,36	5,41	0,14	35,26	29,98	4,78	0,17
	Обед:													
10	Салат из свежей капусты с чесноком	80,00	1,10	12,00	7,00	142,00	0,1304	18,24		0,528	90,7456	0,024		2,441
138	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	8,90	6,40	22,30	183,60	0,0234	1,15	2,2502	0,012	3,5	3,63	1,292	0,197
375	Бефстроганов из отварного мяса	100,00	16,10	20,80	6,10	277,10	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
36	Каша перловая с овощами рассыпчатая	150,00	14,10	6,50	101,50	522,50	0,0188	0,115	3,0375	0,1736	6,276	49,1745	6,1287	0,2821
66	Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,28	26,60	136,60	0,0014	20	0,0163	0,076	1,26	0,34	0,34	0,066
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		43,60	46,68	188,40	1380,60	0,19	39,89	8,46	6,81	107,39	56,54	8,49	3,33
	Полдник:													
295	Сырники с морковью с повидлом	120,00	16,40	13,20	32,70	252,00	0,0078	0,1675	0,6798	18,9273	18,561	21,1195	2,5356	0,0678
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Банан	200,00	2,90	0,10	38,40	178,00	0,008	2			1,6			
	Итого:		20,70	13,30	96,30	524,00	0,02	2,17	0,68	18,93	20,16	21,12	2,54	0,07
	Ужин:													
20	Салат из разных овощей	80,00	1,20	12,10	6,40	140,60	0,0058	0,781	0,0007	53,29	1,331	2,2064	0,8224	0,0526
542	Шницель рыбный	70,00	11,20	9,90	7,20	163,90	0,0127	0,2229	6,751	18,0439	5,463	23,588	5,223	0,0998
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		35,30	29,50	167,80	1088,50	0,06	1,29	9,00	71,34	13,28	25,94	6,05	0,72
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		118,51	112,29	537,25	3613,02	0,30	43,83	23,55	97,22	193,78	147,99	24,26	4,31

№ ТК, ТТК	День №20	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
296	Пудинг творожный сосгущ.молоком	170,00	24,70	16,40	46,10	433,90	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		38,63	26,66	103,07	809,62	0,02	0,45	0,01	0,18	58,12	44,30	6,50	0,18
	Обед:													
8	Салат Лето	80,00	0,80	4,10	4,90	60,20	0,1649	26,18	0,006	0,232	361,511	0,79	0,6	3,0623
151	Суп-лапша домашняя	250,00	7,20	8,20	18,60	177,50	0,0076	0,156	2,7014	45,0172	1,514	6,408	0,9264	0,0824
63	Фрикадельки из птицы	100,00	15,20	21,70	6,90	285,80	0,0092	0,1631	4,5058	0,047	4,529	14,58	1,658	0,1512
202	Капуста отварная с маслом сливочным	150,00	3,00	11,00	7,70	144,70	0,0067	9,765	9	0,02	10,896	0,6	0,008	0,1342
588	Компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,00	19,90	74,80					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,024				4,2			0,468
	Итого:		29,00	45,70	82,90	861,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
1098	Ватрушка со сметаной	80,00	7,20	7,50	41,40	132,00	0,0142	0,0423	1,3538	93,929	6,7627	9,4654	1,6038	0,0863
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Банан	200,00	3,00	0,20	38,40	178,00	0,008	2			1,6			
	Итого:		11,02	7,86	106,00	420,00	0,02	2,04	1,35	93,93	8,36	9,47	1,60	0,09
	Ужин:													
12	Салат Свеколка	100,00	1,70	5,20	27,30	159,00	0,0063	0,67	0,0001	0,2267	4,494	6,116	2,524	0,1703
28	Картофель запеченный с колбасными	200,00	9,40	19,80	24,70	315,90	0,0413	4,968	2,2529	7,557	6,305	24,611	7,026	0,3296
	изделиями с соусе сметанном													
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,02				2,3			0,19
	Итого:		16,00	25,60	95,50	682,10	0,07	5,65	2,25	7,78	13,64	30,73	9,55	0,78
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		98,85	110,62	394,52	2860,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№21	7-10 л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
284	Омлет натурльный	105,00	11,10	17,40	2,10	206,70	0,0013	0,039	4,5007	0,01	3,84	3	0,424	0,005
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,03
	Итого:		19,91	29,61	58,50	577,32	0,02	0,23	9,00	0,15	23,57	21,68	3,50	0,06
	Обед:													
8	Салат Витаминный	80,00	0,80	12,10	4,40	131,60	0,0026	1,789	0,0001	0,5352	2,3496	0,244	0,204	0,0692
132	Суп из овощей со сметаной	260,00	4,50	7,40	11,50	132,20	0,0089	2,129	2,2516	0,0166	3,19	4,705	1,5386	0,0803
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,10	0,32	208,80	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,1441
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,2943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,6569	0,1167
932	Компот из изюма	200,00	0,50	0,10	33,10	132,60	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		20,60	44,40	96,22	870,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
778	Булочка Осенняя	70,00	5,60	7,20	39,50	193,00	0,0188	0,0368	3,6004	67,5168	3,384	5,5504	0,9472	0,064
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Апельсин	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	8	12000			6800			60
	Итого:		8,80	7,60	80,90	367,00	8,02	12000,04	3,60	67,52	6803,38	5,55	0,95	60,06
	Ужин:													
7	Салат из овощей с редисом	80,00	0,60	4,10	2,60	50,00	0,0029	1,595	0,0071	0,1921	2,159	1,582	0,895	0,0626
43	Суфле Рыбка из горбуши	50,00	7,80	8,00	7,00	131,40	0,0099	0,0835	3,151	0,053	1,923	6,95	1,0428	0,0449
257	Каша пшенная молочная вязкая	150,00	17,50	12,10	86,90	528,80	0,0539	0,195	2,2533	0,005	21,21	13,65	2,102	0,325
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,80	24,80	140,00	917,40	0,08	2,16	5,41	0,25	27,84	22,18	4,04	0,67
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		84,31	111,21	382,67	2819,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00