



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Ме	Р	Fe	А,мкг	Р3,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг	

**Завтрак 4 день**

№297 (1994)	Помидор г.акантный	30	0,59	0,00	5,45	4,05	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,6	2,16	0,03	13,36
№257 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,48	3,43	11,56	2,02	30,94	314,79	161,9	67,52	250,2	1,82	52,4	60,9	0,24	0,3	1,53
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,65	3,29	42,01	260,88	10,28	34,32	102,7	0,72	31,2	143	1,54	0,06	1,32
№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	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>		<b>650,00</b>	<b>21,05</b>	<b>3,45</b>	<b>25,47</b>	<b>10,23</b>	<b>119,77</b>	<b>827,88</b>	<b>207,7</b>	<b>133,1</b>	<b>421,7</b>	<b>6</b>	<b>83,6</b>	<b>282</b>	<b>4,65</b>	<b>0,47</b>	<b>22,95</b>

**Завтрак 5 день**

пром.	Сендвич с булжениной	85	9,40	8,73	12,91	1,04	18,56	236,74	227	28,74	201,4	1,31	43,7	50,6	0,8	0,13	0,15
ТТК	Огурчик пикантный	20	0,14	0,00	1,97	1,48	0,64	20,50	4,2	2,56	7,7	0,1	0	1,86	0,68	0	1,82
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Дарская"	200	14,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417	1,54	0,15	32,34
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>		<b>555,00</b>	<b>27,66</b>	<b>8,75</b>	<b>23,79</b>	<b>6,33</b>	<b>103,30</b>	<b>712,54</b>	<b>267,1</b>	<b>105,5</b>	<b>348,5</b>	<b>4,31</b>	<b>65,9</b>	<b>470</b>	<b>3,57</b>	<b>0,33</b>	<b>34,31</b>

**Завтрак 6 день**

№403 (1996)	Плов	200	19,47	0,00	20,90	10,32	51,20	453,32	10,54	32,91	89,38	0,75	0	254	4,72	0,06	3,49
№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	0,09	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	19,11	0,32	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Йогурт	125	3,41	0,00	2,85	0,00	13,19	89,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>		<b>582,00</b>	<b>26,66</b>	<b>0,00</b>	<b>24,29</b>	<b>10,84</b>	<b>102,95</b>	<b>712,55</b>	<b>26,47</b>	<b>47,06</b>	<b>141</b>	<b>1,93</b>	<b>0</b>	<b>255</b>	<b>5,34</b>	<b>0,13</b>	<b>6,23</b>

**Завтрак 7 день**

№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	22,69	0,51	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243	58,4	0,35	0,05	43,84
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	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	19,11	0,32	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>		<b>580,00</b>	<b>22,95</b>	<b>1,43</b>	<b>23,63</b>	<b>2,11</b>	<b>108,99</b>	<b>716,29</b>	<b>119</b>	<b>84,01</b>	<b>235,7</b>	<b>3,62</b>	<b>343</b>	<b>178</b>	<b>1,78</b>	<b>0,35</b>	<b>77,56</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			в т.ч. жид.	в т.ч. раст.	Са	Мг			Р	Fe	Амкг	Рз,мг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг								
<b>Завтрак 8 день</b>																							
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	6,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,6	2,16	0,03	13,36						
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	59,8	68,4	2,83	0,12	2,06						
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23	4,82	3,65	3,88	0,21	0	2,04	0,08	0	23,52						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0						
пром.	Желе фруктовое	100	2,72	0,28	1,38	0,01	14,15	75,54	20,54	7,26	13,77	0,17	64,3	5,43	0	0,01	0,55						
<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>			<b>660,00</b>	<b>27,93</b>	<b>4,17</b>	<b>23,51</b>	<b>9,35</b>	<b>107,50</b>	<b>759,75</b>	<b>210,6</b>	<b>55,32</b>	<b>234,3</b>	<b>3,17</b>	<b>124</b>	<b>149</b>	<b>5,68</b>	<b>0,23</b>	<b>39,49</b>					
<b>Завтрак 9 день</b>																							
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11	6,76	4,12	12,39	0,18	0	3	1,02	0,01	2,94						
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	15,89	3,99	10,53	225,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,9	33,1	1,92	0,01	0,15						
ТТК	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	40,21	218,25	22,6	42	107,4	1,68	40,5	51,3	0,26	0,22	36,34						
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0						
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0						
<b>Итого за 'Завтрак 9 день '</b>			<b>580,00</b>	<b>24,31</b>	<b>0,35</b>	<b>25,84</b>	<b>7,54</b>	<b>98,23</b>	<b>684,21</b>	<b>59,43</b>	<b>66,18</b>	<b>198,9</b>	<b>3,45</b>	<b>188</b>	<b>87,6</b>	<b>3,95</b>	<b>0,61</b>	<b>59,03</b>					
<b>Завтрак 10 день</b>																							
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	9,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07						
ТТК	Огурчик пикантный	20	0,15	0,00	1,98	1,49	0,64	20,53	4,21	2,56	7,71	0,11	0	1,87	0,68	0,01	1,83						
№48 (2003)	Кнели из говядины	75	10,78	0,57	8,75	0,05	5,81	161,33	4,22	0,62	9,32	0,13	28,4	31,3	0,06	0	0						
(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,60	1,44	35,02	210,83	14,82	76,32	115,5	2,61	22,3	42	0,41	0,14	0						
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	20,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	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	19,11	0,32	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0						
<b>Итого за 'Завтрак 10 день '</b>			<b>577,00</b>	<b>24,42</b>	<b>3,23</b>	<b>26,30</b>	<b>4,26</b>	<b>98,17</b>	<b>736,22</b>	<b>143,8</b>	<b>107,1</b>	<b>265,6</b>	<b>4,6</b>	<b>129</b>	<b>165</b>	<b>2,34</b>	<b>0,26</b>	<b>4,64</b>					