



-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>21,43</b>	<b>23,49</b>	<b>78,40</b>	<b>636,78</b>	<b>42,64</b>	<b>51,85</b>	<b>217,50</b>	<b>3,81</b>	<b>24,80</b>	<b>475,96</b>	<b>10,75</b>	<b>0,29</b>	<b>3,70</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>PЭ</b>	<b>TЭ</b>	<b>B1</b>	<b>C,мг</b>
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>20,53</b>	<b>90,93</b>	<b>623</b>	<b>69,05</b>	<b>62,96</b>	<b>334,56</b>	<b>3,54</b>	<b>68,08</b>	<b>84,76</b>	<b>0,89</b>	<b>0,24</b>	<b>12,71</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>PЭ</b>	<b>TЭ</b>	<b>B1</b>	<b>C,мг</b>
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>21,44</b>	<b>22,72</b>	<b>86,51</b>	<b>632,56</b>	<b>52,39</b>	<b>137,80</b>	<b>588,62</b>	<b>7,55</b>	<b>22,30</b>	<b>69,30</b>	<b>4,24</b>	<b>0,43</b>	<b>5,91</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>PЭ</b>	<b>TЭ</b>	<b>B1</b>	<b>C,мг</b>
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом	250/50	18,71	18,61	50,77	418,54	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>22,44</b>	<b>19,80</b>	<b>80,67</b>	<b>570,32</b>	<b>56,09</b>	<b>63,03</b>	<b>259,64</b>	<b>4,10</b>	<b>30,39</b>	<b>45,63</b>	<b>1,62</b>	<b>0,24</b>	<b>14,48</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>PЭ</b>	<b>TЭ</b>	<b>B1</b>	<b>C,мг</b>
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с ово	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0

705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>20,95</b>	<b>18,46</b>	<b>83,82</b>	<b>575,02</b>	<b>46,62</b>	<b>31,56</b>	<b>110,52</b>	<b>2,47</b>	<b>20,29</b>	<b>205,74</b>	<b>3,94</b>	<b>0,45</b>	<b>44,73</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
337/2004	Яйцо отварное	1 шт	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	96	1,3	125	130	0,3	0,04	0
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	11,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>21,65</b>	<b>18,64</b>	<b>77,88</b>	<b>579,44</b>	<b>67,29</b>	<b>77,08</b>	<b>375,01</b>	<b>5,29</b>	<b>125,00</b>	<b>770,15</b>	<b>5,97</b>	<b>0,20</b>	<b>8,55</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>19,49</b>	<b>19,49</b>	<b>60,35</b>	<b>502,08</b>	<b>87,82</b>	<b>64,38</b>	<b>554,55</b>	<b>3,99</b>	<b>27,00</b>	<b>36,51</b>	<b>3,56</b>	<b>0,39</b>	<b>7,45</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>206,54</b>	<b>208,69</b>	<b>817,21</b>	<b>5979,36</b>	<b>679,13</b>	<b>699,23</b>	<b>3134,8</b>	<b>270,84</b>	<b>447,91</b>	<b>4643,41</b>	<b>638,57</b>	<b>8,21</b>	<b>169,8</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>20,65</b>	<b>20,87</b>	<b>81,72</b>	<b>597,94</b>	<b>67,91</b>	<b>69,92</b>	<b>313,48</b>	<b>27,08</b>	<b>44,79</b>	<b>464,34</b>	<b>63,86</b>	<b>0,82</b>	<b>16,98</b>