

	<i>Соль иодированная</i>													
ПР	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,500	0,000	24,400	108,000	0,020	8,500	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,240	0,440	19,760	91,960	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
338	Плоды или ягоды свежие	1/150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	0,900	63,000	0,900
	Итого:		27,980	25,93	112,80	802,980	1,400	34,140	57,170	4,300	173,400	311,41	194,20	7,820
	2 день													
	Промежуточное питание													
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		4,710	7,42	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,20	9,100	0,510
	Обед													
	Комплекс 1													
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	1/100	0,930	6,130	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,220	16,660	0,730
	<i>Помидоры</i>	49/48												
	<i>Огурцы</i>	36/35												
	<i>Зелень (лук зеленый)</i>	12												
	<i>Масло растительное</i>	6												
	<i>Соль иодированная</i>													
703/82	Филе курицы в сметанном соусе	75/75	21,300	15,12	6,120	256,500	0,075	1,275	67,050	0,225	25,500	181,05	20,250	1,725
табл 23	<i>Филе курицы (грудки)</i>	103,5												
	<i>Масло сливочное</i>	3,03												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Соус: Сметана</i>	18,75												
	<i>Мука пшеничная</i>	5,625												
	<i>Соль иодированная</i>													
532/97	Макароны отварные	1/150	5,500	4,410	33,800	189,900	0,100	0,000	35,400	0,900	8,770	42,400	7,600	1,000
	<i>Макароны</i>	51												
	<i>Масло сливочное</i>	5,25												
	<i>Соль иодированная</i>	1												
342	Компот из плодов (ягод)	1/200	0,600	0,000	35,600	142,000	0,000	24,100	4,100	0,200	12,650	8,950	9,050	0,350
	<i>Вишня</i>	42,2/40												
	<i>Сахар</i>	15												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,240	0,440	19,760	91,960	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240

	Сахар	5												
	Масло растительное	5												
	Клюква или яблоки	10												
	Соль иодированная													
	Лимонная кислота													
КС	Кнели из филе курицы паровые	1/80	22,800	13,30	6,700	238,000	0,000	0,600	57,600	0,500	44,000	194,70	34,300	2,300
	Филе курицы	106/38												
	Хлеб пшеничный	4												
	Молоко	10												
	Яйца	1/8 шт												
	Масло сливочное	2												
	Соль иодированная													
748/82	Рис припущенный	1/150	3,600	6,000	37,050	220,500	0,000	0,000	17,900	0,300	8,800	70,800	24,400	0,500
	Крупа рисовая	5,25												
	Масло сливочное	0,525												
	Соль иодированная													
349	Компот из сухофруктов	1/200	1,200	0,000	31,600	126,000	0,000	0,000	0,440	0,000	42,000	23,000	28,000	3,000
	Курага (или изюм, или чернослив)	20												
	Сахар-песок	15												
	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
338	Плоды или ягоды свежие	1/150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	0,900	63,000	0,900
	Итого:		35,37	25,68	145,43	955,91	0,22	20,70	75,94	5,74	155,24	398,10	200,60	10,16
	6 день													
	Промежуточное питание													
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		4,710	7,42	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,20	9,100	0,510
	Обед													
	Комплекс 1						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из капусты с морковью	1/100	1,520	5,130	13,180	105,010	0,060	5,100	0,000	3,040	37,640	56,500	39,500	1,060
	Капуста б/к свежая или квашеная	78,9												
	Морковь н/ф	10												
	Сахар	5												
	Масло растительное	5												
	Клюква или яблоки													
	Соль иодированная													
	Лимонная кислота													
260	Гуляш	75/75	24,960	21,29	14,04	463,500	0,420	1,380	0,000	3,90	30,000	192,93	33,590	3,320

	<i>Зелень</i>													
ПР	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,400	0,000	24,400	108,000	0,020	9,000	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
ПР	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
338	Плоды или ягоды свежие	1/150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	0,900	63,000	0,900
	Итого:		37,59	30,04	146,32	1096,92	0,54	53,34	105,82	5,97	279,27	582,52	229,63	10,08
	8 день													
	Промежуточное питание													
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		4,710	7,42	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,20	9,100	0,510
	Обед													
	Комплекс 1													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	1/100	0,930	6,13	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,22	16,660	0,730
	<i>Салат зеленый</i>	41,7/30												
	<i>Огурцы свежие</i>	36,72/36												
	<i>Помидоры свежие</i>	29,6/29												
	<i>Масло растительное</i>	6												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
278	Тефтели в соусе сметанном с томатом	2/60/50	20,090	19,450	8,440	289,200	0,030	0,270	6,400	0,840	18,560	170,980	24,730	2,190
	<i>Говядина п/ф</i>	76												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	16												
	<i>Молоко или вода</i>	24												
	<i>Масло подсолнечное раф</i>	6												
	<i>Лук репчатый</i>	48/40												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Мука пшеничная</i>	8												
864	Соус: Сметана	12,5												
	<i>Сок томатный</i>	13												
	<i>Мука пшеничная</i>	25												
	<i>Соль иодированная</i>													
744/81	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,600	6,140	52,130	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,400
	<i>Крупа гречневая</i>	69,3/69												
	<i>Масло сливочное</i>	5,25												
	<i>Соль иодированная</i>													
ПР	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
ПР	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
338	Плоды или ягоды свежие	1/150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	0,900	63,000	0,900

	Итого:		36,87	33,17	140,54	953,21	0,46	37,32	42,40	11,03	98,63	456,00	252,09	13,42
	9 день													
	Промежуточное питание													
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		4,710	7,42	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,20	9,100	0,510
	Обед													
	Комплекс 1													
табл	Ассорти из свежих овощей	1/100	0,930	6,13	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,22	16,660	0,730
	<i>Помидоры свежие</i>	/48												
	<i>Огурцы свежие</i>	/35												
	<i>или перец сладкий</i>	/35												
	<i>Лук зеленый (зелень)</i>	/12												
	<i>Масло растительное</i>	6												
291	Плов из филе индейки	75/150	26,030	25,88	41,010	396,000	0,120	6,300	7,550		49,290	267,30	61,200	2,180
	<i>Курица</i>	160/108												
	<i>или цыпленок</i>	156/108												
	<i>или индейка</i>	140/102												
	<i>Масло растительное</i>	10,5												
	<i>Лук репчатый</i>	12/10,5												
	<i>Морковь</i>	15/12												
	<i>Томатный сок (томатное пюре 5)</i>													
	<i>Крупа рисовая</i>	52,5												
	<i>Соль иодированная</i>													
348	Компот из кураги	1/200	1,300	0,080	44,680	184,640	0,030	1,000	0,000	1,000	40,480	36,600	26,200	0,860
	<i>Курага</i>	20												
	<i>Сахар</i>	15												
ПР	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
338	Фрукты или ягоды свежие	1/150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	0,900	63,000	0,900
	Итого:		34,51	33,34	145,46	917,45	0,35	40,35	7,55	6,04	137,24	383,22	178,46	7,07
	10 день													
	Промежуточное питание													
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		4,710	7,42	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,20	9,100	0,510

Обед														
Комплекс 1														
45/04	Салат из квашеной капусты	1/60	1,000	4,900	4,700	51,400	0,000	16,500	20,600	1,400	29,600	16,800	8,900	0,400
	<i>Капуста квашеная</i>	69,4/48,6												
	<i>Лук репчатый</i>	7,44/6,2												
	<i>Сахар-песок</i>	3												
	<i>Масло растительное</i>	2												
680/81	Запеканка картофельная с мясом	243	19,800	20,80	48,600	445,600	0,400	22,000	201,60	0,600	92,800	335,80	90,600	3,600
	<i>Говядина п/ф</i>	90,8/79												
	<i>Картофель п/ф</i>	232												
	<i>Лук репчатый</i>	21/17,5												
	<i>Масло сливочное</i>	20												
	<i>Сухари панировочные</i>	2,5												
	<i>Соль иодированная</i>													
927/82	Компот из ягод (плодов)	1/200	0,600	0,000	46,600	182,000	0,000	48,200	8,200	0,400	25,300	17,900	18,100	0,700
	<i>Черная смородина или вишня</i>	60												
	<i>Сахар-песок</i>	15												
ПР	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
338	Плоды или ягоды свежие	1/150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	0,900	63,000	0,900
	Итого:		27,65	26,95	156,80	945,40	0,56	101,70	230,40	4,30	170,50	423,60	192,00	8,00