



№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 3 день</b>																	
№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	58	65,3	0,53	0,04	0
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	10,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22	417	1,54	0,15	32,34
пром.	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
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
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>		<b>505,00</b>	<b>21,09</b>	<b>0,07</b>	<b>19,85</b>	<b>4,67</b>	<b>98,02</b>	<b>640,34</b>	<b>54,03</b>	<b>95,05</b>	<b>187,2</b>	<b>4,22</b>	<b>80</b>	<b>486</b>	<b>2,85</b>	<b>0,26</b>	<b>59,38</b>
<b>Завтрак 4 день</b>																	
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,29	2,65	5,98	0,00	36,00	267,02	24,44	12,58	19,53	0,31	0	66,2	0,18	0,01	6,04
№285/3(1996)	Омлет с сыром	100	15,20	2,83	20,00	1,65	20,56	184,00	301,8	28,6	178,7	2,8	47	87,9	0,25	0,18	6
№642 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	0,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	21	23,2	0,01	0,05	1,34
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
	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>645,00</b>	<b>26,59</b>	<b>8,46</b>	<b>26,89</b>	<b>3,04</b>	<b>106,83</b>	<b>705,30</b>	<b>480</b>	<b>92,03</b>	<b>369,8</b>	<b>7,01</b>	<b>68</b>	<b>183</b>	<b>1,14</b>	<b>0,32</b>	<b>17,38</b>

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 5 день</b>																	
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке	60	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти" с сыром	200	12,06	5,78	15,42	0,74	32,04	355,94	229,7	21,11	182,3	1,09	109	125	1,07	0,1	0,15
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88
	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
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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>		<b>600,00</b>	<b>19,11</b>	<b>5,78</b>	<b>21,49</b>	<b>1,81</b>	<b>108,23</b>	<b>702,57</b>	<b>440,5</b>	<b>72,64</b>	<b>259,1</b>	<b>9,21</b>	<b>109</b>	<b>171</b>	<b>2,08</b>	<b>0,22</b>	<b>10,03</b>
<b>Завтрак 6 день</b>																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	9,43	0,74	13,14	170,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,39	2,75	8,01	1,62	40,76	257,15	129,7	54,01	200,4	1,46	48	55,3	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	120,86	128,9	31,07	118,3	1,01	21	23,2	0,01	0,05	1,34
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.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,8	12,9	0	0,03	0,31
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>		<b>615,00</b>	<b>23,61</b>	<b>13,66</b>	<b>22,71</b>	<b>3,35</b>	<b>100,56</b>	<b>700,60</b>	<b>515,1</b>	<b>127,4</b>	<b>550,8</b>	<b>4,14</b>	<b>154</b>	<b>181</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>

№ 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,м кг	PЭ,м кг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак 7 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	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом сливочным	200/5	11,04	4,69	8,71	0,00	41,47	272,65	196,4	22,67	146,2	0,2	61	68,7	0,05	0,06	2,09
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	4,02	0,71	5,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,1	4,7	1,12	0,01	0,1
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	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	12,74	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
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>		<b>550,00</b>	<b>22,55</b>	<b>8,03</b>	<b>23,79</b>	<b>3,64</b>	<b>98,15</b>	<b>695,27</b>	<b>342,3</b>	<b>51,43</b>	<b>292,9</b>	<b>1,82</b>	<b>144</b>	<b>163</b>	<b>2,24</b>	<b>0,17</b>	<b>2,26</b>
<b>Завтрак 8 день</b>																	
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	17,88	3,89	17,52	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	60	68,4	2,83	0,12	2,06
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Молочко витаминизированное	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	129	10,9	0	0,03	1,11
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 8 день'</b>		<b>700,00</b>	<b>23,60</b>	<b>4,45</b>	<b>19,80</b>	<b>5,20</b>	<b>101,33</b>	<b>674,42</b>	<b>219,3</b>	<b>48,25</b>	<b>230,2</b>	<b>2,59</b>	<b>188</b>	<b>79,4</b>	<b>3,44</b>	<b>0,22</b>	<b>3,17</b>

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

### Завтрак 9 день

№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	27,26	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	58	65,3	0,53	0,04	0
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,44	12,58	19,53	0,31	0	66,2	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	15,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334	1,74	0,09	0,54
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64
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>500,00</b>	<b>22,70</b>	<b>16,70</b>	<b>25,81</b>	<b>3,65</b>	<b>83,82</b>	<b>641,09</b>	<b>221,9</b>	<b>64,76</b>	<b>402,7</b>	<b>5,24</b>	<b>380</b>	<b>477</b>	<b>3,2</b>	<b>0,24</b>	<b>7,22</b>

### Завтрак 10 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	58	65,3	0,53	0,04	0
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	11,27	12,54	7,15	0,08	17,02	195,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	25,80	198,75	123,5	35,47	153,7	0,58	48	54,3	0,23	0,07	1,25
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	60,26	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	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>570,00</b>	<b>22,60</b>	<b>15,41</b>	<b>23,34</b>	<b>1,74</b>	<b>98,33</b>	<b>703,79</b>	<b>283</b>	<b>77,27</b>	<b>401</b>	<b>2,64</b>	<b>282</b>	<b>185</b>	<b>1,68</b>	<b>0,52</b>	<b>21,28</b>