

1 неделя									
№		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С		
рецепта	Наименование блюда	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы				
День первый									
Завтрак									
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0		
№41\05	Масло сливочное	15	0,07	8,79	0,1	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0		
Табл. Стр.162 /05	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200\10	7,76	10	43,52	296	Ca 148,0 Fe 1,6, B1 0,2, C 4,8 A 1400 E 4,6		
	Крупа рисовая	44	44						
	Молоко	164	164						
	Сахар	6	6						
	Соль	0,4	0,4						
	Масло сливочное	10	10						
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0		
	Чай заварка	1	1						
	Сахар	11	11						
Промыш.	Батон пшеничный	40	3,24	1,11	22,4	112,68	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6		
	Итого за завтрак	485	15,79	25,7	78,06	609,35			

Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№191\05	Рис отварной	150	3,22	4,23	33,54	187,65	Ca 5,89 Fe 0,539 B1 0,04 B2 0,02
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
152/05	Гуляш мясной	50/50	11,52	7,2	4,56	197,6	
	Говядина или свинина (лопаточная части, грудинка, покромка)	100	95				
	морковь						
	масло растительное	3	3				
	лук репчатый	14	12				
	тофатная паста	4	4				
	мука пшеничная	3	3				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca25,2,Fe 0,6 P39,6, Mg19,4 B1 0,006, C0,4, A200
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб ржаной	40	2,53	0,46	13,15	69,61	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0

	Итого за завтрак	735	19,46	12,29	85,2	590,86	
--	------------------	-----	-------	-------	------	--------	--

День третий

Завтрак

№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200\20	16,59	19,93	45,92	537,28	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	манка	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное	7	7				
	Молоко сгущённое	22	20				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Кондитерские изделия	30	1,95	4,33	21,62	131,62	
Промыш.	Батон пшеничный	40	3,24	1,11	22,4	112,68	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	490	22,78	25,37	117,94	893,58	

Четвертый день

Завтрак

№108\05	Гороховое пюре с маслом	150\5	18,2	1,8	26,6	224	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	горох	76	76				
	Масло сливочное	5	5				
	соль	1,2	1,2				

№50\06	<b>Бифштекс по домашнему рубленный</b>	<b>60</b>	<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>4,68</b>	<b>207,39</b>	
	Говядина без кости	80	72				
	Молоко или вода	7	7				
	Лук репчатый	9	7				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	соль	2	2				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>37,35</b>	<b>17,61</b>	<b>78,27</b>	<b>654,71</b>	

**День пятый**

**Завтрак**

Промыш.	<b>Овощи консервированные порционные (кукуруза, горошек зелёный)</b>	<b>30</b>	<b>0,96</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>12,01</b>	
	кукуруза консервированный	50,1	30				
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,06</b>	<b>23,29</b>	<b>160,46</b>	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				

№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	75	13,23	5,85	2,34	115,7	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
	соль	2	2				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	40	3,24	1,11	22,4	112,68	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	680	22,12	13,38	74,57	511,49	

**День шестой**

**Завтрак**

№42\05	<b>Сыр порционный</b>	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
Табл. Стр.162 /05	<b>Каша молочная пшеничная вязкая с маслом</b>	200\10	7,6	15,26	38,02	310,52	Ca 185,86 Fe 0,72 B1 0,1 C 14,36 A 0,26 E 4,6 Mg 37,24
	Крупа пшено	50	50				
	Молоко	164	164				
	Сахар	6	6				
	Соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				
№233\05	<b>Кисель плодоягодный</b>	200	0,11	0	25,83	103,74	Ca 2,5, Fe 0,12, B1 0,003, B2 0,003, C 0,018
	Кисель концентрат	24	24				

	сахар	10	10				
Промыш.	<b>Батон пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>15,55</b>	<b>22,17</b>	<b>86,25</b>	<b>598,94</b>	

**День седьмой**

**Завтрак**

ТТК	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№194\05	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>150/5</b>	<b>5,59</b>	<b>4,8</b>	<b>38,4</b>	<b>208,5</b>	A 0,1,C 9,12,B1 0,12,B2 0,1, PP 1,47 ,Ca 53,25, Fe 0,81, Mg 8,40
	Макаронные изделия	52,5	52,5				
	Соль	1,2	1,2				
	Масло сливочное	7,5	7,5				
611\05	<b>Котлета Домашняя</b>	<b>65</b>	<b>15,71</b>	<b>15,71</b>	<b>5,1</b>	<b>223,56</b>	
	Говядина без кости	41	31				
	Свинина не жирных сортов	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	Сухари	2	2				
	Хлеб	11	11				
	Яйцо	1/40 шт	1				
	хлеб	11	11				
	соль	2	2				
	Масло растительное	2	2				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,53</b>	<b>0,46</b>	<b>13,15</b>	<b>69,61</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>26,14</b>	<b>21,37</b>	<b>84,64</b>	<b>626,31</b>	

**День восьмой**

**Завтрак**

№41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>8,79</b>	<b>0,1</b>	<b>80,03</b>	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
№114\05	<b>Омлет с мясом</b>	<b>150</b>	<b>21,22</b>	<b>21,31</b>	<b>3,02</b>	<b>288,75</b>	Ca30,17, Fe0,065, B10,069, B20,32, C0,025
	Яйцо	2 шт	80				
	Молоко	50	50				
	Мясо	65	48				
	Масло сливочное	8	8				
	соль	1	1				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>406</b>	<b>24,65</b>	<b>31,21</b>	<b>37,56</b>	<b>530,1</b>	

**День девятый**

**Завтрак**

TTK	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№ 206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,06</b>	<b>23,29</b>	<b>160,46</b>	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	171	127,5				
	Молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
637/05	<b>Куры отварные</b>	<b>100</b>	26,02	16,91	0,83	222	A 0,07, C 1,34, B1 0,12, B2 0,12, PP 4,57, Ca 16,9, Fe 1,24, Mg 18,3, p 143,4
	Бедро куриное отварное	130,5	130,5				
	лук репчатый	5,5	4				
	Соль	2	2				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>735</b>	<b>34,75</b>	<b>24,48</b>	<b>74,51</b>	<b>619,78</b>	

День десятый

**Завтрак**

TTK	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				

	Помидоры свежие	70,8	60				
№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>75</b>	<b>13,23</b>	<b>5,85</b>	<b>2,34</b>	<b>115,7</b>	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0,059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
	соль	2	2				
№ 38\2006	<b>Рис с овощами</b>	<b>150</b>	<b>3,37</b>	<b>6,87</b>	<b>25,25</b>	<b>165,5</b>	Ca 66,0 Fe 2,, B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
	соль	1,2	1,2				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>28</b>	<b>112</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,64</b>	<b>13,93</b>	<b>81,39</b>	<b>519,88</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>587</b>	<b>24,02</b>	<b>20,75</b>	<b>79,84</b>	<b>615,5</b>	<b>0</b>

**День одиннадцатый**

**Завтрак**

№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>8,79</b>	<b>0,1</b>	<b>80,03</b>	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028

№421\05	<b>Макароны запечённые с сыром</b>	<b>175</b>	<b>10</b>	<b>10,6</b>	<b>38,4</b>	<b>280,5</b>	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	сыр	20	18				
	соль	1	1				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>17,9</b>	<b>24,55</b>	<b>73,19</b>	<b>577,11</b>	

**День двенадцатый**

**Завтрак**

ТТК	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№ 206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,06</b>	<b>23,29</b>	<b>160,46</b>	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	171	127,5				
	Молоко	24	22,5				
	соль	1,2	1,2				
	Масло сливочное	7	7				
№14\119\20	<b>Курица отварная запечённая с овощами и сыром</b>	<b>110</b>	<b>11,64</b>	<b>4,46</b>	<b>11,03</b>	<b>130,82</b>	A 0,04 C 0,62 B1 0,03 B2 0,19 PP2,23 Ca 61,62 Fe 0,59 Mg 28,66
	Филе куриное	110	90				
	Лук репчатый	10	8,5				

	Морковь	12,5	10				
	Масло сливочное	3	3				
	Томатная паста	3	3				
	Соль	0,4	0,4				
	Сыр	11	10				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>745</b>	<b>20,37</b>	<b>12,03</b>	<b>84,71</b>	<b>528,6</b>	

**День тринадцатый**

**Завтрак**

№42/05	<b>Сыр порционный</b>	<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№36\05	<b>Каша молочная «Дружба» с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>11,6</b>	<b>9,8</b>	<b>38</b>	<b>223,97</b>	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	1	1				
№942,943\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	11	11				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Батон пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>1,11</b>	<b>22,4</b>	<b>112,68</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>20,95</b>	<b>17,01</b>	<b>84,99</b>	<b>519,29</b>	

**День четырнадцатый**

**Завтрак**

ТТК	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№594\05	<b>Капуста тушеная с отварным мясом (Бигус)</b>	<b>200</b>	<b>18</b>	<b>16,88</b>	<b>17,1</b>	<b>296,2</b>	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	Мясо	110	81				
	Соль	2	2				
№241\2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>2,53</b>	<b>0,46</b>	<b>13,15</b>	<b>69,61</b>	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6

Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	685	22,72	17,74	64,2	501,81	

**День пятнадцатый**

**Завтрак**

№186/05	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>	150	8,73	5,88	45,01	263,87	Ca 15,96 Fe 3,61 B1 0,19 B2 0,09C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	7	12				
№423/05	<b>Тефтели из говядины</b>	60\50	9	13,9	10,5	187	A 0,01 C 1,2 B1 0,07 B2 0,15 PP 3,96 Ca 13,73 Fe 2,56 Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	24,2	20				
	Масло растительное	7	9				
	Масло сливочное	2	2				
	Мука пшеничная	6,5	6,5				
	Томатная паста	2	2				
	Морковь	5	4				
	Хлеб пшеничный в\с	8	8				
	Сахар	0,7	0,7				
	соль	2	2				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	40	3,24	1,11	22,4	112,68	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	<b>Итого за завтрак</b>	510	21,97	20,89	105,91	675,55	
	<b>Итого за пятнадцать дней</b>	596,00	22,94	19,98	80,76	597,16	

