

День 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **В1** | **С А** | | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11,32 | 8,36 | 37,98 | 287,84 | 0,242 | 1.182 | 0. | 0. | 137.976 | 0, | 0, | 1,77 2 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20.92 | 94. | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8. | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 25,5 |
| 145 | Яблоки | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **23,14** | **14,26** | **80,1** | **583,99** | **0,335** | **46,252** | **0,022** | **0,** | **156,421** | **0,** | **0,** | **27,6 92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,8 | 3,06 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **8,64** | **11,19** | **89,22** | **466,19** | **0,** | **61,088** | **0,** | **0,** | **97,822** | **86,6** | **27,75** | **6,393** |

День 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энерге тическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **порции, г** | **жиры** | **белки** | **углевод** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 200 | 7,68 | 5,92 | 30.92 | 217,36 | 0.16 | 1,238 | 0. | 0, | 129,216 | 0. | 0, | 0,90 1 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0. | 0, | 15.04 | 60,1 | 0, | 0. | 0, | 0, | 9.02 | 0. | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0.24 | 3.04 | 20.92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0. | о. | 0,36 |
| 149 | Масло спивочное | 10 | 825 | 0,08 | 0,08 | 74.8 | 0, | 0, | 0, | 0. | 1.2 | 0, | о. | 0. |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0. | 35. | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0. | 0. | 0, | 0. | 0. |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0.014 | 3.562 | 0. | 0, | 13,537 | 0, | 0. | 1,63 9 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **19,05** | **11,95** | **74,29** | **514,75** | **0,237** | **4,87** | **0,022** | **0,** | **160,973** | **0,** | **0,** | **2,96** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,75** | **29,12** | **98,03** | **801,** | **0,42** | **65,565** | **0,** | **0,** | **126,536** | **0,** | **0,** | **6,777** |

День 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энерге тическая**  **ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углевод ы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 309 | Отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199. | 0.085 | 0. | о. | 0. | 13,403 | 0, | 0, | 1.05 5 |
| 386 | Кефир 3.2% | 125 | 4, | 3.63 | 5, | 73,75 | 0.037 | 0.875 | 0, | 0, | 150, | о. | 0. | 0,12 5 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 156 | Бананы | 100 | 0,5 | 1.5 | 21. | 96. | 0,04 | 10, | 0, | 0, | 8, | 0. | 0, | 0, |
|  | **ИТОГО ЗАДЕНЬ:** |  | **13,56** | **15,6** | **82,51** | **516,59** | **0,202** | **11,775 0,** | | **0.** | **356,323** | **0.** | **0,** | **1,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 5,35 | 3,96 | 26,46 | 146,3 | 0,198 | 31,14 | 0, | 0, | 49,608 | 0, | 0, | 1,44 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **26,4** | **35,75** | **128,03** | **864,17** | **0,693** | **75,275** | **0,** | **0,** | **192,369** | **0,** | **0,** | **9,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энерге тическая**  **ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углевод ы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9.66 | 6.23 | 42.75 | 283.69 | 0,084 | 1,3 | о. | 0, | 132,945 | 0. | 0, | 0,48 9 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8.25 | 0,08 | 0.03 | 74.8 | 0. | 0, | 0, | 0. | 1,2 | 0, | 0. | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3.04 | 20,52 | 94. | 0.06 | 0, | 0. | 0, | 8, | 0. | 0, | 0.36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2.63 | 0. | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0. | 0, | 0. | 0, | 0. |
| 120 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6.4 | 6.2 | 22.36 | 169,82 | 0,04 | 1,08 | 0, | 0. | 221.14 | 0, | 0. | 0,7 |
|  | **ИТОГО ЗАДЕНЬ:** | | **27,21** | **18,18** | **86,11** | **657,31** | **0,187** | **2,45** | **0,022** | **0,** | **363,285** | **0,** | **0,** | **1,54 9** |

День 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 47 | Суп фасолевый | 250 | 0,85 | 7,2 | 23,95 | 147,57 | 0,2 | 8,475 | 0, | 0, | 81,3 | 0, | 0, | 2,625 |
| ТК | Плов из курицы | 50/125 | 9,16 | 14,83 | 31,27 | 267,17 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,55 | 153,4 | 47,18 | 1,73 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **10,87** | **29,39** | **110,1** | **704,44** | **0,43** | **17,745** | **0,017** | **0,46** | **149,74** | **153,4** | **47,18** | **8,115** |

День 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энерге тическая** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  | **порции, г** | **жиры** | **белки** | **углевод** | **ценноеть, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 9,16 | 6,94 | 24.56 | 209,5 | 0,147 | 1,95 | 0. | 0, | 187. | 0, | 0. | 1,52 6 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0. | 15.04 | 60.1 | 0, | о. | 0. | 0, | 9,02 | 0. | 0. | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20.92 | 94. | 0,06 | 0, | 0. | 0. | 8. | 0, | 0. | 0:36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0.08 | 0,08 | 74,8 | о. | 0. | 0, | 0. | 1,2 | 0. | 0. | о. |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2.66 | 2,63 | 0. | 35, | 0.003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0. | 0, | 0, | 0, |
| 145 | Яблоки | 75 | 0.67 | 0,15 | 6,08 | 32.25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0.225 | 0, | 0- | 25,5 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **20,98** | **12,84** | **66.68** | **505,65** | **0,24** | **47,02** | **0,022** | **0,** | **205,445** | **0,** | **0,** | **27,4 46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **23,15** | **30,05** | **105,92** | **747** | **0,437** | **4,5** | **0,** | **0,** | **64,83** | **0,** | **0,** | **8,552** |

День 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энерге тическаяценное ть, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углевод ы** | **В1** | **С** | **А** | **с** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 69 | Каша овсяная на молоке | 200 | 0, | 0, | 0. | 0, | 0. | 0. | 0. | 0, | 0, | 0, | 0, | о, |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4.02 | 3,9 | 0. | 52,8 | 0.004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | о. | 0, | 0,18 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0.08 | 0,03 | 74,8 | 0, | 0. | 0. | 0, | 1,2 | 0. | 0. | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0. | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0. | 0, | 0, | 9,02 | 0. | 0, | 0,06 |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0.014 | 3,562 | 0, | 0. | 13.537 | 0. | 0. | 1,63 9 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **12,49** | **4,26** | **22,45** | **221,19** | **0,018** | **3,982** | **0,** | **0,** | **179,757** | **0,** | **0,** | **1,87 9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| ТК | Котлета из говядины | 80 | 9,76 | 10,83 | 8,09 | 199 | 0,14 | 0,2 | - | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,46 | 3,3 | 22,05 | 141,96 | 0,165 | 25,95 | 0, | 0, | 41,34 | 0, | 0, | 1,2 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,8 | 0, | 0, | 41,14 | 0, | 0, | 0,68 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **23,87** | **32,81** | **123,2** | **855,4** | **0,77** | **30,175** | **0,** | **2,25** | **183,96** | **104,3** | **16,04** | **7,79** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энерге тическая**  **ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углевод** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6.23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1.3 | 0, | о. | 132.945 | 0, | 0, | 0,48 9 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0.06 | 0. | 0. | 0, | 8, | о. | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | о. | 35. | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0. | 0, | 0. | 0, | о. |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,03 | 74.8 | 0 | 0. | 0. | 0, | 1.2 | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0. | 0, | 15.04 | 60.1 | 0. | 0, | 0, | 0. | 9,02 0. | | 0. | 0,06 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0.3 7,35 | | 35,25 | 0,022 | 7.5 | 0, | 0, | 1.65 | 0, | 0. | 12. |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,11** | **12,28** | **86,14** | **582,84** | **0,169** | **8,87** | **0,022** | **0,** | **152,815** | **0,** | **0,** | **12,9 09** |

День 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **23,15** | **30,05** | **105,92** | **747** | **0,437** | **4,5** | **0,** | **0,** | **64,83** | **0,** | **0,** | **8,552** |

День 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энерге тическая**  **ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углевод ы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 309 | Отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199. | 0.085 | 0. | о. | 0. | 13,403 | 0, | 0, | 1.05 5 |
| 386 | Кефир 3.2% | 125 | 4, | 3.63 | 5, | 73,75 | 0.037 | 0.875 | 0, | 0, | 150, | о. | 0. | 0,12 5 |
| 129 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4.8 | 4.8 | 21,96 | 147,84 | 0.04 | 0.9 | 0, | 0, | 184,92 | 0. | о. | 0,18 |
| 156 | Бананы | 100 | 0,5 | 1.5 | 21. | 96. | 0,04 | 10, | 0, | 0, | 8, | 0. | 0, | 0, |
|  | **ИТОГО ЗАДЕНЬ:** |  | **13,56** | **15,6** | **82,51** | **516,59** | **0,202** | **11,775 0,** | | **0.** | **356,323** | **0.** | **0,** | **1,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 5,57 | 4,14 | 33,77 | 201,83 | 0,18 | 0, | 0, | 0, | 23,55 | 0, | 0, | 1,155 |
| 241 | Мясо отварное | 80 | 12,96 | 15,12 | 0,3 | 178,1 | 0,051 | 0,1 | 0, | 0, | 8,45 | 0, | 0, | 2,217 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **26,25** | **28,19** | **109,99** | **777,08** | **0,481** | **57,462** | **0,** | **0,** | **88,172** | **0,** | **0,** | **5,577** |

День 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | | **В1** | **С А** | | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11,32 | 8,36 | | 37,98 | 287,84 | 0,242 | 1.182 | 0. | 0. | 137.976 | 0, | 0, | 1,77 2 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | | 20.92 | 94. | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8. | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 25,5 |
| 145 | Яблоки | 75 | 0,67 | 0,15 | | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 23,14 | 14,26 | | 80,1 | 583,99 | 0,335 | 46,252 | 0,022 | 0, | 156,421 | 0, | 0, | 27,6 92 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  ***Обед*** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| ТК | Котлета из говядины | 80 | 9,76 | 10,83 | 8,09 | 199 | 0,14 | 0,2 | - | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,46 | 3,3 | 22,05 | 141,96 | 0,165 | 25,95 | 0, | 0, | 41,34 | 0, | 0, | 1,2 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,8 | 0, | 0, | 41,14 | 0, | 0, | 0,68 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **23,87** | **32,81** | **123,2** | **855,4** | **0,77** | **30,175** | **0,** | **2,25** | **183,96** | **104,3** | **16,04** | **7,79** |

День 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Горячий завтрак*** | **Масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергитическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  | **порции, г** | **жиры** | **белки** | **углевод** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 9,16 | 6,94 | 24.56 | 209,5 | 0,147 | 1,95 | 0. | 0, | 187. | 0, | 0. | 1,52 6 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0. | 15.04 | 60.1 | 0, | о. | 0. | 0, | 9,02 | 0. | 0. | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20.92 | 94. | 0,06 | 0, | 0. | 0. | 8. | 0, | 0. | 0:36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0.08 | 0,08 | 74,8 | о. | 0. | 0, | 0. | 1,2 | 0. | 0. | о. |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2.66 | 2,63 | 0. | 35, | 0.003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0. | 0, | 0, | 0, |
| 145 | Яблоки | 75 | 0.67 | 0,15 | 6,08 | 32.25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0.225 | 0, | 0- | 25,5 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **20,98** | **12,84** | **66.68** | **505,65** | **0,24** | **47,02** | **0,022** | **0,** | **205,445** | **0,** | **0,** | **27,4 46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда**  ***Обед*** | | | | **Масса порции, г** | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | | **белки** | | | **углеводы** | | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 47 | Суп фасолевый | | | | 300 | | | 1,02 | | 8,64 | | | 28,74 | | 177,09 | | 0,24 | 10,17 | 0, | 0, | 97,56 | 0, | 0, | 3,15 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | | | | 200 | | | 21,82 | | 19,8 | | | 22,26 | | 365,02 | | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | | | | 100 | | | 6,1 | | 0,89 | | | 2,68 | | 69,2 | | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | | | | 200 | | | 0, | | 0,08 | | | 10,32 | | 43,22 | | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 147 | Хлеб пшеничный | | | | 60 | | | 0,36 | | 4,56 | | | 31,38 | | 141, | | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | | | | 30 | | | 0,3 | | 1,8 | | | 13,3 | | 56,7 | | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | | **33,83** | | **29,38** | | | **93,64** | | **786,84** | | **0,424** | **63,541** | **0,** | **0,** | **115,964** | **0,** | **0,** | **6,283** |
|  | |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |
|  | **Химический состав за плановый период** | | | | | | | **Жиры, г** | | **Белки, г** | | | **Углеводы, г** | | **Калорийность, ккал** | | **B1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
|  |  | | | | | | | **233,78** | | **288,74** | | | **1087,25** | | **7604,52** | | **4,862** | **410,026** | **0,** | **0,** | **#######** | **0,** | **107,01** | **96,748** |