

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 1 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **27** | Борщ с капустой и картофелем  | 200,00 | 1,45 | 12,85 | 21,20 | 184,30 | 35,50 | 21,00 | 42,56 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| **9** | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 7,46 | 5,61 | 35,80 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,50 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| **2** | Люля | 65,00 | 7,78 | 7,28 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
|  | Сок с мякотью | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 17,30 | 76,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **24,66** | **27,42** | **115,58** | **774,17** | **122,88** | **103,80** | **364,75** | **8,21** | **0,39** | **19,11** | **16,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
|  | Каша рисовая молочная (жидкая) | 200,00 | 4,82 | 3,21 | 30,11 | 132,40 | 158,82 | 23,10 | 137,46 | 0,25 | 0,06 | 0,91 | 30,60 |
|  | Сыр порционно  | 16,00 | 3,75 | 3,65 | - | 55,50 | 8,80 | 3,50 | 5,00 | - | 0,01 | 0,07 | 2,80 |
|  | Хлеб с маслом | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 4,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
|  | Печенье | 48,00 | 3,07 | 1,82 | 30,00 | 60,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Кефир | 100,00 | 3,00 | 1,54 | 4,00 | 82,30 | 165,00 | 18,00 | 137,00 | - | 0,80 | 1,60 | - |
|  | Йогурт | 115,00 | 4,30 | 2,00 | 11,89 | 60,00 |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **24,75** | **16,92** | **105,98** | **590,04** | **339,42** | **51,30** | **310,96** | **1,65** | **0,97** | **2,58** | **62,90** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 2 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **29** | Суп гороховый с курицей | 245,00 | 3,19 | 3,24 | 8,86 | 120,50 | 30,46 | 28,20 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
| **10** | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| **2** | Котлета  | 65,00 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **26** | Салат свекольный | 64,00 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 | 0,01 | 5,70 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоко | 50,00 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| **16** | Какао | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 | - |
| **40** | Соус томатный  | 25 | 1,2 | 0,98 | 4,2 | 6,8 | 41,22 | 8,6 | - | 0,96 | 0,02 | 6,8 | 2,2 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **29,06** | **26,86** | **111,76** | **786,63** | **244,31** | **77,15** | **321,98** | **9,74** | **0,49** | **28,43** | **67,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
| **9** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 150,00 | 7,46 | 5,61 | 35,80 | 123,25 | 12,98 | 67,50 | 208,50 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 4,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 28,00 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| **7** | Тефтели | 65,00 | 7,78 | 7,21 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **24** | Салат из зеленого горошка  | 65,00 | 2,98 | 2,38 | 15,85 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 |
|  | Сок с мякотью | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 17,30 | 76,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Бананы | 100,00 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 65,00 | 0,10 | 0,42 | 0,28 | 0,60 | 0,04 | 0,10 | 0,20 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **26,54** | **20,00** | **128,58** | **652,47** | **68,21** | **95,42** | **383,42** | **7,58** | **0,48** | **15,18** | **44,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 4 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **28** | Рассольник с курицей  | 200 / 40 | 1,68 | 7,70 | 12,17 | 105,00 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 |
| **4** | Плов с курицей | 150,00 | 17,30 | 15,84 | 17,70 | 283,45 | 0,08 | 10,10 | 0,22 | 4,38 | 36,60 | 36,00 | 186,60 |
| **23** | Салат морковный с яблком  | 65,00 | 1,08 | 1,40 | 12,60 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
|   | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   | Бананы | 100,00 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 89,00 | 0,10 | 0,42 | 0,28 | 0,60 | 0,04 | 0,10 | 0,20 |
|   | Кексы | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 8,97 | 12,54 | - | - | - | - | - | - | - |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **28,17** | **26,30** | **111,09** | **786,83** | **82,78** | **85,91** | **154,15** | **8,77** | **36,90** | **49,08** | **186,80** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
| **15** | Сырник со сгущенкой | 70,00 | 7,43 | 12,57 | 41,25 | 196,00 | 46,93 | 0,00 | 25,18 | 2,83 | 0,19 | 1,67 | 0,00 |
|  | Сгущенка | 10,00 | 0,63 | 1,50 | 5,60 | 32,00 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Макароны с сыром | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 115,00 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
|  | Сыр  | 21,00 | 4,10 | 4,15 | - | 65,00 | 9,30 | 3,70 | 5,30 | - | 0,15 | 0,10 | 3,00 |
|  | Хлеб  | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Груша | 90,00 | 0,26 | 0,26 | 6,50 | 46,25 | 6,80 | 0,00 | 97,56 | 3,40 | 0,52 | 13,34 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **23,70** | **23,70** | **122,48** | **644,49** | **85,19** | **31,51** | **195,71** | **9,44** | **1,02** | **15,11** | **24,00** |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |  |
|  |
|   | 3 день |  |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |  |
| **33** | Суп картофельный с курицей | 240,00 | 2,91 | 2,29 | 6,25 | 116,39 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,11 | 9,60 | 0,00 |  |
| **9** | Каша пшеничная с маслом | 150,00 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 176,22 | 1,22 | 0,03 | 162,00 | 2,43 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |  |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |  |
| **6** | Сосиска | 51,00 | 7,24 | 9,86 | 5,38 | 108,21 | 12,00 | 10,00 | 79,50 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |  |
| **24** | Салат с капустой | 80,00 | 1,08 | 1,18 | 8,62 | 40,40 | - | -  | -  | -  | - | - | -  |  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |  |
|  | Сок с мякотью | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 17,30 | 76,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 0,00 |  |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |  |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,25 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **28,19** | **27,23** | **115,25** | **808,96** | **86,92** | **50,23** | **334,44** | **6,83** | **0,36** | **20,40** | **31,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |  |
| **5** | Рыбная котлета  | 75,00 | 13,87 | 11,20 | 18,32 | 156,00 | 52,10 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |  |
| **39** | Пюре картофельное  | 80,00 | 3,28 | 6,05 | 28,70 | 119,20 | 41,22 | - | 0,00 | 1,17 | 0,16 | 25,49 | - |  |
| **21** | Винегрет овощной  | 60,00 | 0,82 | 5,36 | 5,06 | 35,20 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0,04 | 6,15 | 0,00 |  |
|  | Сок осветленный  | 180,00 | 1,20 | 0,00 | 12,50 | 74,30 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |  |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,25 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |  |
|  | Яблоко | 80,00 | 0,32 | 0,35 | 7,80 | 24,60 | 9,00 | 0,00 | 143,14 | 3,48 | 0,05 | 17,00 | 0,00 |  |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **27,59** | **27,50** | **109,86** | **656,74** | **130,54** | **78,92** | **439,08** | **7,52** | **0,45** | **53,99** | **0,01** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 5 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **33** | Суп с макаронами и курицей | 227,00 | 2,91 | 2,29 | 21,02 | 116,39 | 19,68 | 21,60 | 53,30 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| **9** | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом | 150,00 | 6,60 | 0,38 | 35,27 | 176,22 | 1,22 | 0,03 | 162,00 | 2,43 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
|  | Масло | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| **1** | Голубцы  | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 57,00 | 31,00 | 139,00 | 3,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| **8** | Яйцо отварное | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Кукуруза | 27,00 | 0,50 | 0,1 | 4,50 | 16,80 | 1,00 | 5,00 | 16,00 | 0,72 | 0,01 | 0,62 | - |
|  | Сок осветленный  | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 11,20 | 70,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **35,41** | **23,35** | **113,85** | **762,15** | **114,70** | **64,33** | **401,80** | **9,42** | **0,31** | **27,22** | **29,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
|  | Каша кукурузная | 150,00 | 6,60 | 5,72 | 9,86 | 154,00 | 16,64 | 47,34 | 134,43 | 1,55 | 0,17 | 0,00 | 21,00 |
|  | Голубец | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 57,00 | 31,00 | 139,00 | 3,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 |
|  | Салат с капустой | 80,00 | 1,08 | 1,18 | 8,62 | 40,40 | - | -  | -  | -  | - | - | -  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Апельсин | 140,00 | 0,91 | 0,20 | 9,10 | 40,20 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
|  | Пряник | 45,00 | 15,24 | 2,00 | 19,84 | 68,90 |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **43,79** | **21,08** | **96,87** | **679,94** | **115,80** | **102,26** | **401,32** | **8,68** | **0,33** | **28,70** | **21,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 6 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **35** | Суп молочный с вермешелью | 150,00 | 6,4 | 7,2 | 22 | 201,56 | 160,00 | 30,50 | 154,30 | 0,46 | 0,80 | 0,92 | 29,50 |
| **15** | Сырник  | 70,00 | 7,43 | 12,57 | 41,25 | 196,00 | 46,93 | 0,00 | 25,18 | 2,83 | 0,19 | 1,67 | 0,00 |
| **17** | Кефир | 90,00 | 3,20 | 1,80 | 4,90 | 97,00 | 191,00 | 18,00 | 146,00 | - | 0,70 | 1,80 | - |
|   | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,26 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - |
|   | Груша  | 90,00 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 35,25 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **25,33** | **26,31** | **110,54** | **777,25** | **409,23** | **55,20** | **431,78** | **6,89** | **1,82** | **14,39** | **29,50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
|  | Плов с курицей  | 150,00 | 17,30 | 15,84 | 17,70 | 283,45 | 0,08 | 10,10 | 0,22 | 4,38 | 36,60 | 36,00 | 186,60 |
|  | Салат свекольный  | 64,00 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 | 0,01 | 5,70 | 0,00 |
|  | Кекс | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 8,97 | 12,54 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Какао | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 | - |
|  | Мандарин | 130,00 | 1,10 | 0,24 | 8,15 | 35,60 | 38,00 | 14,00 | 19,00 | 0,15 | 0,06 | 42,00 | - |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **29,67** | **24,78** | **93,57** | **683,04** | **178,47** | **43,34** | **74,30** | **7,63** | **36,81** | **84,90** | **186,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 7 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **36** | Суп харчо с курицей | 200 / 45 | 7,18 | 1,98 | 6,85 | 89,36 | 21,01 | 25,93 | - | 1,18 | 0,12 | 6,70 | - |
| **9** | Каша кукурузная  | 150,00 | 6,60 | 5,72 | 9,86 | 184,10 | 16,64 | 47,34 | 134,43 | 1,55 | 0,17 | 0,00 | 21,00 |
| **23** | Салат морковно-яблочный со сметаной  | 65,00 | 1,08 | 1,40 | 12,60 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| **1** | Голубцы | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | - |
| **16** | Какао с молоком  | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | - | - | 0,90 | 0,04 | 1,20 | - |
|  | Пряник  | 90,00 | 30,48 | 2,00 | 19,84 | 68,90 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **69,10** | **26,87** | **114,48** | **797,87** | **205,51** | **141,47** | **252,93** | **7,19** | **0,53** | **20,40** | **21,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
|  | Ленивые вареники со сметаной  | 100,00 | 6,10 | 5,80 | 9,40 | 114,60 | 125,00 | 11,25 | 113,58 | 0,21 | 0,15 | 0,10 | 17,00 |
|  | Хлеб с повидлом  | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Повидло | 24,00 | 0,10 | - | 13,20 | 61,40 | 4,10 | 2,10 | 3,00 | 0,35 | - | - | - |
|  | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  Яйцо вареное  | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоки | 200,00 | 0,80 | 0,80 | 18,20 | 56,32 | 20,00 | - | 18,00 | 4,40 | 0,06 | 20,00 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **17,84** | **11,90** | **83,76** | **485,56** | **188,40** | **20,05** | **165,08** | **8,06** | **0,31** | **20,10** | **17,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 8 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **31** | Суп картофельный с макаронами | 227,00 | 2,91 | 8,3 | 21,02 | 229,54 | 17,82 | - | - | 0,90 | 0,12 | 17,37 | - |
| **5** | Рыбная котлета  | 75,00 | 13,87 | 11,20 | 18,32 | 156,00 | 52,10 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |
| **39** | Пюре картофельное  | 80,00 | 3,28 | 6,05 | 28,70 | 119,20 | 41,22 | - | 0,00 | 1,17 | 0,16 | 25,49 | - |
| **25** | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 60,00 | 1,00 | 6,30 | 26,30 | 72,31 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0,03 | 5,88 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сок осветленный  | 150,00 | 1,01 | 0,00 | 11,20 | 70,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
|  | Вафли | 20,00 | 0,82 | 5,40 | 12,00 | 61,25 | - | - | - | - | - | - | - |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **29,85** | **38,93** | **150,97** | **877,34** | **182,42** | **86,21** | **294,14** | **6,18** | **0,53** | **60,89** | **2,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
|  | Каша пшеничная | 150,00 | 6,60 | 4,38 | 26,54 | 157,00 | 1,22 | 0,03 | 162,00 | 2,43 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
| **2** | Котлета  | 65,00 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
| **25** | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 60,00 | 1,00 | 6,30 | 26,30 | 72,31 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0,03 | 5,88 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сок осветленный  | 150,00 | 1,01 | 0,00 | 11,20 | 70,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
|  | Вафли | 20,00 | 0,82 | 5,40 | 12,00 | 61,25 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Бананы | 130,00 | 2,00 | 0,15 | 25,20 | 75,00 | 0,17 | 0,54 | 0,32 | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,40 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **26,17** | **23,69** | **142,52** | **718,98** | **94,55** | **27,01** | **301,19** | **7,14** | **0,37** | **14,78** | **17,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |  |
|  |
|   | 9 день |  |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |  |
| **29** | Суп гороховый с курицей | 245,00 | 3,19 | 3,24 | 8,86 | 120,50 | 30,46 | 28,20 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |  |
| **10** | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |  |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |  |
| **2** | Сыр | 47,00 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 110,54 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |  |
| **26** | Салат свекольный | 64,00 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 | 0,01 | 5,70 | 0,00 |  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |  |
|  | Апельсин | 140,00 | 0,91 | 0,20 | 9,10 | 40,20 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |  |
| **16** | Какао | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 |   |  |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **28,57** | **25,88** | **111,76** | **792,69** | **203,09** | **68,55** | **321,98** | **8,78** | **0,47** | **21,63** | **64,88** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |  |
| **10** | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |  |
| **2** | Люля | 65,00 | 7,78 | 7,28 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |  |
| **23** | Салат морковный с яблком  | 65,00 | 1,08 | 1,40 | 12,60 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |  |
|  | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |  |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,25 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Мандарин | 60,00 | 0,60 | 0,12 | 4,70 | 17,26 | 19,00 | 7,00 | 9,50 | 0,75 | 0,03 | 21,00 | - |  |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **23,08** | **17,86** | **102,53** | **579,98** | **87,32** | **65,56** | **204,36** | **5,79** | **0,29** | **27,33** | **35,38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 10 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **37** | Суп рыбный | 200,00 | 6,89 | 6,72 | 16,2 | 133,8 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | 1,01 | 0,08 | 7,29 | 12,00 |
| **6** | Сосиска | 51,00 | 10,20 | 13,25 | 7,21 | 132,20 | 12,00 | 10,00 | 79,50 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| **3** | Омлет натуральный | 150,00 | 12,27 | 2,85 | 9,63 | 201,78 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 0,00 |
| **24** | Салат из зеленого горошка  | 65,00 | 2,98 | 2,38 | 15,85 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 |
| **20** | Чай с сахаром  | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Печенье  | 32,00 | 2,19 | 1,50 | 20,00 | 41,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **40,29** | **27,40** | **111,57** | **782,92** | **201,19** | **94,88** | **571,67** | **7,63** | **0,41** | **18,54** | **12,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
|  | Каша рисовая с фруктами | 200,00  | 7,43 | 12,57 | 38,00 | 285,00 | 46,93  |  0.05 | 25,18  | 2,83  | 0,19 | 1,67 | - |
|  | Кисель фруктовый  | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 94,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   | Кексы | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 8,97 | 12,54 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Яблоко | 150,00 | 0,70 | 0,70 | 16,20 | 48,30 | 17,00 | - | 16,00 | 3,80 | 0,05 | 18,00 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **14,04** | **14,53** | **120,40** | **602,08** | **23,30** | **6,70** | **46,50** | **5,20** | **0,34** | **19,67** | **0,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 11 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **34** | Суп крестьянский с ячневой крупой | 220,00 | 4,79 | 6,03 | 8,3 | 91,2 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,30 | 0,06 | 0,03 | 1,02 |
|  | Рис рыссыпчатый  | 150,00 | 5,82 | 4,30 | 22,30 | 185,60 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0,39 | 0,00 | 0,09 |
| **7** | Тефтели | 65,00 | 7,78 | 7,21 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **7** | Соус сметанно-томатный  | 33,00 | 2,10 | 1,32 | 4,50 | 7,50 | 42,12 | 9,42 | - | 1,76 | 0,03 | 7,80 | 2,70 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
| **21** | Винегрет овощной  | 60,00 | 0,82 | 5,36 | 5,06 | 35,20 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0,04 | 6,15 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоко | 117,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 28,50 | 10,00 | 0,00 | 9,00 | 4,40 | 0,06 | 20,00 | 0,00 |
|  | Пряник  | 45,00 | 15,24 | 2,00 | 19,84 | 68,90 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **43,41** | **27,32** | **115,50** | **787,72** | **250,99** | **128,02** | **467,63** | **12,04** | **0,76** | **34,76** | **18,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
| **6** | Сосиска | 51,00 | 10,20 | 13,25 | 7,21 | 132,20 | 12,00 | 10,00 | 79,50 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| **3** | Омлет натуральный | 150,00 | 12,27 | 2,85 | 9,63 | 180,56 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 0,20 |
|  | Кукуруза консервированая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сок с мякотью | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 17,30 | 76,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 0,00 |
|  | Печенье | 48,00 | 3,07 | 1,82 | 30,00 | 60,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **32,31** | **18,62** | **93,37** | **611,10** | **137,50** | **36,20** | **370,50** | **5,44** | **0,22** | **4,25** | **0,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 12 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **35** | Суп молочный с рисом | 150,00 | 4,82 | 3,21 | 21,65 | 101,80 | 158,82 | 23,10 | 137,46 | 0,25 | 0,06 | 0,91 | 30,60 |
|  | Йогурт | 95,00 | 4,30 | 2,00 | 11,89 | 60,00 |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Хлеб  | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| **7** | Тефтеля с соусом  | 65,00 | 4,78 | 7,21 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **9** | Каша кукурузная рассыпчатая  | 150,00 | 6,60 | 5,72 | 9,86 | 213,60 | 16,64 | 47,34 | 134,43 | 1,55 | 0,17 | 0,00 | 21,00 |
| **20** | Чай с сахаром  | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное  | 10,00 | 0,10 | 8,00 | 1,50 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
|  | Печенье  | 30,00 | 2,19 | 1,50 | 20,00 | 41,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **29,75** | **29,32** | **119,63** | **803,12** | **256,86** | **85,74** | **387,58** | **5,61** | **0,40** | **7,79** | **127,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
| **15** | Сырник со сгущенкой | 70,00 | 7,43 | 12,57 | 41,25 | 196,00 | 46,93 | 0,00 | 25,18 | 2,83 | 0,19 | 1,67 | 0,00 |
|  | Сыр порционно  | 16,00 | 3,75 | 3,65 | - | 55,50 | 8,80 | 3,50 | 5,00 | - | 0,01 | 0,07 | 2,80 |
| **20** | Чай с сахаром  | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб с маслом | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 4,00 | 0,04 | 3,85 | 0,69 | 35,60 | 0,45 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,90 |
|  | Мандарин | 60,00 | 0,60 | 0,12 | 4,70 | 17,26 | 19,00 | 7,00 | 9,50 | 0,75 | 0,03 | 21,00 | - |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **17,58** | **20,89** | **89,32** | **494,60** | **92,48** | **17,20** | **70,93** | **5,68** | **0,33** | **22,74** | **30,70** |