**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Бутерброд горяч с сыром | 40/20 | 7,2 | 11,8 | 15,6 | 197,3 | 0 | 0,1 | 68,5 | 0,1 | 141,5 | 114,8 | 11,5 | 0,7 |
| 190 | Каша из пшена и риса | 150 | 4,5 | 7,2 | 18,8 | 153,6 | 0,40 | 0,6 | 41,1 | 0,3 | 126,5 | 118,3 | 23,5 | 0,4 |
| 382 | Какао | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,05 | 0,9 | 17,7 | 0 | 117,5 | 92,8 | 28,9 | 0,9 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **16,77** | **23,13** | **68,85** | **545,62** | **0,79** | **1,6** | **127,3** | **0,8** | **390,1** | **347,1** | **68,9** | **2,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ттк  2588  43 | Салат свеколка/  Капуста и морковь | 80  80 | 2,4  1,13 | 3,03  4,06 | 4,56  7,32 | 55,2  69,92 | 0,01  0,03 | 2,1  25,96 | 0,01  0 | 1,44  0 | 14,4  30 | 16,8  22,10 | 8,4  12,13 | 0,57  0,41 |
| 170 | Борщ со свеж капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 87 | 82 | 0,04 | 8,23 | 158,8 | 0,3 | 35,5 | 42,58 | 21,00 | 0,95 |
| 436 | Жаркое по- домашнему | 150 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 5,61 | 15 | 2,3 | 19,44 | 210,63 | 41,06 | 2,52 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 117,9 | 0,02 | 1,08 | 0,01 | 0,45 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  | **26,47** | **16,32** | **92,63** | **630,01** | **0,93** | **42,98** | **173,91** | **5,29** | **132,04** | **372,61** | **113,59** | **6,54** |
|  | **Всего за день:** |  | **43,24** | **39,45** | **161,48** | **1175,63** | **1,72** | **44,58** | **301,21** | **6,09** | **522,14** | **719,71** | **182,49** | **9,34** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо вареное | 40г(1шт) | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,1 | 22,00 | 76,8 | 4,80 | 1,00 |
| 94 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 0,11 | 0,91 | 30,60 |  | 160,88 | 165,66 | 46,46 | 1,13 |
| 286 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 110,69 | 0,02 | 1,6 | 0,08 | 0,4 | 172 | 45,00 | 24,8 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничн | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **16,66** | **13,57** | **55,59** | **411,49** | **0,52** | **2,51** | **30,78** | **1,2** | **364,08** | **326,06** | **87,66** | **4,15** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13  34 | Салат из свежих огурцов/свекла с зелен горошком | 80  80 | 0,60  1,33 | 4,81  3,34 | 1,87  6,55 | 53,28  61,68 | 0,02  0,04 | 5,70  7,84 | 0  0 | 0  0 | 17,83  22,34 | 31,67  33,59 | 10,54  14,86 | 0,45  1,09 |
| 208 | Суп картофельный с макарон издел | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,09 | 6,60 | 0 | 0 | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110 | 0,02 | 13,5 | - | 0 | 12,00 | 2,4 | 4,00 | 0,80 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  | **28,32** | **28,16** | **109,88** | **825,12** | **0,93** | **34,65** | **48** | **0,8** | **130,75** | **380,08** | **115,10** | **6,86** |
|  | **Всего за день:** |  | **44,98** | **41,73** | **165,47** | **1236,61** | **1,45** | **37,16** | **2,00** | **494,8** | **706,14** | **719,71** | **202,76** | **11,01** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рец.** | | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества в (гр)** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(калл.)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **В1** | **С** | | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | | **Затрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,6 | 7,4 | 10 | 114,1 | 0 | 0 | | 0,4 | 0,3 | 6,4 | 16,0 | 2,8 | 0,2 |
| 467 | | Пудинг из творога | 160 | 22,24 | 15,36 | 32,16 | 179,20 | 0,05 | 0,2 | | 65,26 | 0,4 | 104,00 | 291,57 | 32,42 | 0,72 |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,00 | - | - | | - | - | 6,00 | - | - | 0,40 |
| пр | | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | | **Итого завтрак:** |  | 25,34 | 22,96 | 64,66 | 36,21 | 0,39 | 0,2 | | 65,66 | 1,1 | 121 | 328,77 | 40,22 | 2,12 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 14 | Салат из помидор | | 80 | 0,91 | 4,95 | 3,78 | 63,28 | 0,05 | | 16,34 |  |  | 14,06 | 26,30 | 14,23 | 0,67 |
| 62 | Салат из моркови с курагой | | 80 | 1,2 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | | 2,9 |  |  | 34 | 56,50 | 39,50 | 0,84 |
| 197 | Рассольник ленинградский | | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,08 | | 6,03 |  |  | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| 608 | Котлета мясная | | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | | 0,12 | 23,00 |  | 35,00 | 133,10 | 25,70 | 1,20 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | |  | 0,02 |  | 12,98 | 208,5 | 67,50 | 3,95 |
| 274 | Кисель из концетратов | | 200 | 1,36 | 0,04 | 29,02 | 116,19 | - | | 1,8 | - | - | 0,2 | 5,4 | 0,34 | 0,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед** | |  | 28,79 | 29,53 | 134,65 | 912,84 | 1,19 | | 27,19 | 23,02 | 0,8 | 131,2 | 547,16 | 184,59 | 8,94 |
| **Всего за день:** | |  | 54,13 | 51,49 | 199,31 | 1274,94 | 1,52 | | 27,39 | 88,68 | 1,9 | 252,2 | 875,93 | 224,81 | 11,06 |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральны евещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 0,16 | 0,1 | 139,2 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 174 | Каша «Геркулес» | 200 | 9,4 | 9,7 | 35,0 | 265 | 0,2 | 0,9 | 36,5 | 0,6 | 203,9 | 227,8 | 56,4 | 1,56 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,3 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | 2,13 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **21,01** | **19,34** | **66,04** | **520,1** | **0,59** | **4,68** | **36,67** | **1,11** | **460,25** | **530,54** | **169,93** | **4,98** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,08 | 4,94 | 6,75 | 75,84 | 0,05 | 8,20 | 0,010 | 2,56 | 18,56 | 35,98 | 16,60 | 0,68 |
| 187 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,05 | 14,77 | 0,07 | 2,82 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 |
| 234 | Котлета рыбная | 80 | 14,71 | 4,81 | 10,30 | 143,41 | 0,10 | 0,48 | 13,34 | 0,05 | 59,26 | 187,69 | 28,74 | 0,83 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0,3 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,36 | 0,08 | 44,68 | 184,64 | 0,03 | 1,00 | 0 | 0,7 | 43,41 | 36,60 | 26,20 | 0,86 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** |  | **25,35** | **19,08** | **118,73** | **748,3** | **1,07** | **42,62** | **39,01** | **7,23** | **206,67** | **444,77** | **133,69** | **5,48** |
|  | **Всего за день:** |  | **46,36** | **38,42** | **184,77** | **1268,40** | **1,66** | **47,3** | **75,68** | **8,34** | **666,92** | **975,31** | **303,62** | **10,46** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 189 | Каша пшенная | 150 | 4,3 | 6,7 | 19,1 | 149,1 | 0,1 | 0,4 | 36,1 | 0,6 | 89,1 | 104,6 | 25,5 | 0,6 |
| 966 | Йогурт | 200 | 4,2 | 3,2 | 6,3 | 100,8 | 0,1 | 1,5 | 42 | 0 | 252 | 199,5 | 29,4 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **11,3** | **10,2** | **43,9** | **338,1** | **0,74** | **1,9** | **78,1** | **1,4** | **350,3** | **342,7** | **66,5** | **1,62** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,20 | 0,02 | 25,00 |  |  | 41,60 | 30,60 | 14,2 | 0,58 |
| 165 | Салат из отварн. моркови с сыром и маслом | 80 | 2,67 | 8,73 | 25,10 | 219,33 | 0,04 | 9,24 | 0,4 | 0,13 | 167,73 | 53,3 | 10,38 | 2,05 |
| 202 | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 0,11 | 6,80 | 0,2 |  | 25,71 | 69,47 | 43,02 | 0,07 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0 | 21,00 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,61 | 0 | 17,34 | 70,97 | 0,01 | 88 | 0 | 0,78 | 18,94 | 2,96 | 4,74 | 4,39 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  | **35,52** | **42,85** | **120,42** | **947,88** | **1,11** | **130,32** | **21,6** | **1,71** | **297** | **447,99** | **136,07** | **11,98** |
|  | **Всего за день:** |  | **46,82** | **53,05** | **164,32** | **1285,98** | **1,85** | **132,22** | **99,7** | **3,11** | **647,3** | **790,69** | **202,57** | **13,6** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,99 | 3,54 | 19,76 | 129,8 | 0,04 | 4,80 | 29,5 | 0,1 | 8,64 | 23,56 | 9,62 | 0,55 |
| 168 | Каша молочная манная | 160 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 161,00 | 0,03 | 0 | 20,00 | 0,1 | 8,60 | 29,40 | 5,90 | 0,36 |
| 433 | Какао | 200 | 3,37 | 2,82 | 23,23 | 128,70 | 0,03 | 0,52 | 0,01 | 0 | 112,24 | 101,09 | 19,78 | 0,62 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **10,06** | **10,52** | **79,32** | **460,3** | **0,8** | **5,32** | **49,51** | **0,6** | **134,08** | **174,89** | **40,3** | **2,33** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 126  13 | Икра свекольная или салат из огурцов | 80  80 | 2,35  0,76 | 4,60  3,34 | 12,33  2,38 | 100,10  67,3 | 0,03  0,03 | 6,72  9,50 | 16,5  7,3 | 1,7  2,1 | 38,24  21,85 | 60,79  40,02 | 29,63  13,30 | 1,77  0,57 |
| 116 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 3,9 | 5,4 | 15,7 | 131,0 | 0,05 | 5,6 | 0,09 | 0,53 | 97,8 | 198,0 | 24,6 | 0,57 |
| 336 | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 0,2 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 532 | Мясо отварное | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 | 0,28 | - | 0 | 6,56 | 116,5 | 15,13 | 1,18 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 117,9 | 0,02 | 1,08 | 0,01 | 0,45 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  | **28,3** | **25,11** | **123,5** | **844,19** | **1,1** | **54,68** | **55,4** | **5,78** | **219,11** | **615,4** | **157,65** | **7,91** |
|  | **Всего за день:** |  | **38,36** | **35,63** | **202,82** | **1304,49** | **1,9** | **60,0** | **104,9** | **6,38** | **353,19** | **790,29** | **197,95** | **10,24** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо отварное | 40(1шт) | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22,0 | 76,8 | 4,80 | 1,00 |
| 93 | Суп молочный с макаронами | 200 | 5,75 | 5,21 | 19,84 | 145,20 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | 0,3 | 161,62 | 137,98 | 24,4 | 0,51 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,5 | 0,08 | 0 | 33 | 67,50 | 10,5 | 0,4 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшенич. | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **15,05** | **11,71** | **54,04** | **382,4** | **0,5** | **1,41** | **30,78** | **1,3** | **225,82** | **320,88** | **51,3** | **2,93** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38  15 | Салат из моркови и яблок/  Салат из огурцов и помидор | 80  80 | 1,08  0,79 | 0,18  4,92 | 8,62  2,99 | 40,40  59,36 | 0,05  0,04 | 6,25  13,41 | 0  0,04 | 0  3,48 | 24,28  14,94 | 44,0  27,69 | 30,75  13,01 | 1,08  0,59 |
| 201 | Суп крестьянский с курин. мясом | 200 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | 0 | 32,07 | 34,98 | 5,42 | 0,30 |
| 279 | Тефтели | 80/50 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 0,05 | 0,41 | 33 | 0 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0 | 21,0 | 0,44 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 859 | Компот из яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110 | 0,02 | 13,5 | 0 | 0 | 12 | 2,4 | 4,00 | 0,80 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  | **23,57** | **24,68** | **111,98** | **778,19** | **0,98** | **33,6** | **55,06** | **4,72** | **125,6** | **289,18** | **107,4** | **6,02** |
|  | **Всего за день:** |  | **38,62** | **36,39** | **166,02** | **1160,59** | **1,48** | **35,01** | **85,84** | **6,02** | **351,42** | **610,06** | **158,7** | **8,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевые вещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 | 0,04 | 0 | 59,00 | 0,2 | 6,00 | 21,64 | 7,94 | 0,49 |
| 469 | Запеканка творожн. со сгущ молоком | 150/20 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 279,60 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 2,1 | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |
| 286 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,02 | 1,6 | 0,08 | 0,4 | 172,00 | 45,00 | 24,8 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **33,85** | **24,93** | **72,19** | **526,37** | **0,49** | **2,34** | **59,41** | **3,1** | **409** | **432,75** | **86,66** | **3,13** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14  126 | Салат из помидор/  Икра морковная | 60  100 | 0,68  2,20 | 3,71  4,60 | 2,83  10,88 | 47,46  93,70 | 0,04  0,05 | 12,25  5,12 | 56,7  0,15 | 1,7  1,69 | 10,55  30,64 | 19,73  70,00 | 10,67  41,28 | 0,50  1,22 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,11 | 0,52 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 417 | Рагу с птицей | 150 | 8,91 | 10,82 | 14,09 | 196,3 | 0,07 | 8,71 | 14,6 | 1,37 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| 274 | Кисель | 200 | 1,36 | 0,04 | 29,02 | 116,19 |  | 1,8 | 0 | 0 | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  | **21,28** | **23,93** | **99,64** | **700,81** | **1,04** | **32,53** | **71,56** | **6,08** | **132,35** | **332,87** | **135,83** | **6,78** |
|  | **Всего за день:** |  | **55,13** | **48,86** | **171,83** | **1227,18** | **1,53** | **34,87** | **130,97** | **9,18** | **541,35** | **765,62** | **222,49** | **9,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевыевещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,96 | 3,54 | 19,41 | 117,28 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 0,1 | 7,68 | 22,72 | 8,78 | 0,64 |
| 189 | Каша молочная рисовая | 200 | 6 | 6,93 | 37,44 | 238,89 | 0,06 | 0,69 | 0,03 | 0,2 | 145 | 160,30 | 34,87 | 0,46 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 14,00 | 28,00 |  |  |  |  | 6 |  |  | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **9,46** | **10,67** | **79,35** | **424,97** | **0,44** | **0,75** | **0,05** | **0,7** | **163,28** | **204,22** | **48,65** | **2,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46  72 | Салат капуста с яблоком или винегрет с сельдью | 80  80 | 1,54  5,1 | 0,11  9,7 | 10,91  5,2 | 48,12  129,0 | 0,03  0,07 | 29,45  6,43 | 1,83  0,16 | 0,20  2,51 | 47,54  23,29 | 35,38  72,7 | 19,09  15,0 | 0,73  0,89 |
| 87 | Суп с рыбной консервой | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 0,08 | 7,29 | 12,0 | 0,03 | 36,24 | 141,22 | 37,88 | 1,01 |
| 608 | Биточки | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0 | 35,00 | 133,10 | 25,70 | 1,20 |
| 679 | Гречка отварная | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0 | 0,02 | 4,7 | 12,98 | 208,5 | 67,50 | 3,95 |
| 700 | Напиток из клюквы или брусники | 200 | 0,09 | 0,09 | 22,41 | 92,7 | 0,01 | 3,6 | 0 | 0,09 | 11,54 | 2,7 | 3,6 | 0,19 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Вых.(гр.)** | **Пищевыевещества в (гр)** | | | **Энерг.ценн.**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 0,16 | 0 | 139,2 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 284 | Каша «Янтарная» из пшена с яблоком | 200 | 6,62 | 7,25 | 35,53 | 236,18 | 0,15 | 3,48 | 0,03 | 0,11 | 133,17 | 164,14 | 43,21 | 1,77 |
| 648 | Напиток кисломолочный «йогурт» | 200 | 4,2 | 2 | 6,3 | 100,8 | 0,1 | 1,5 | 42 | 0 | 252 | 199,5 | 29,4 | 0,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,8 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **17,92** | **18,95** | **65,16** | **534,78** | **0,63** | **5,09** | **42,19** | **0,51** | **528,97** | **480,84** | **87,06** | **3,26** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63  131 | Салат из свеклы с сыром и чесноком/Рассольник «Домашний» | 80  200 | 4,26  1,8 | 9,84  3,9 | 5,62  11,0 | 128,3  145,4 | 0,03  0,01 | 6,93  8,4 | 0,3  153,5 | 0,01  0,3 | 136,59  30,3 | 66,47  49,4 | 0  21,0 | 0,5  1,0 |
| 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 150 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 138,8 | 0,10 | 3,35 | 0,01 | 1,8 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,25 | 5,85 | 21,95 | 156 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,44 | 87,02 | 104,7 | 31,75 | 0,73 |
| 699 | Компот из лимонов или апельсинов | 200 | 0,18 | 0,04 | 25,2 | 96,00 | 0,01 | 8,99 | 0,02 | 0 | 11,69 | 34,00 | 3,53 | 0,11 |
| ПР | Хлеб пшенич | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 4,60 | 17,40 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 0 | 0 | 0,4 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |