|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **1 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша  молочная из риса  Крупа рисовая  Молоко  Вода  Сахар  Масло сливочное | 250  52.4  119,1  7,4  7,2  11,9 | 7,2 | 12,7 | 51,2 | 350 | 0,07 | 65,2 | 1,1 | 0,3 | 155,6 | 43,4 | 187,4 | 0,7 |
| 3 | Бутерброд с маслом  Масло сливочное  Хлеб | 50  15  5  30 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 376 | Какао | 200\15  50  15  150 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Итого:** |  | **13.07** | **21.02** | **81.03** | **567** | **0,11** | **124,2** | **1,24** | **0,77** | **305,9** | **54,25** | **286,2** | **1,47** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Суп вермишелевый  Ленинградский  Картофель  Крупа перловая  Морковь  Лук репчатый  Огурцы солёные  Масло растительное  Бульон или вода | 300  90  6  12  6  18  6  225 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128.7 | 0,1 |  | 10,1 | 2,82 | 34,98 | 29 | 68,1 | 1,11 |
| 128 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  171  30  7 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 268 | Гуляш из свинины  Свинина  Хлеб пшеничный  Молоко или вода  Сухари  Масло сливочное | 55  37  9  12  5  3 | 7,92 | 11,27 | 6,61 | 161 | 1,78 | 22,4 | 0,17 | 17,52 | 21,57 | 27,89 | 94,4 | 1,4 |
| 389 | Чай с низким  содержанием сахара | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Помидор свежий | 100 | 4,91 | 0,32 | 3,89 | 61,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,005 | 10 | 0,0002 | 16 | 9 |  | 2,5 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **20** | **31,62** | **205,75** | **872,02** | **0,399** | **13** | **51,9** | **19,7** | **167,68** | **151,7** | **252,55** | **4,73** |
|  | **Всего за день:** |  | **33,07** | **52,64** | **286,78** | **1439,02** | **0,509** | **137,2** | **53,14** | **20,47** | **473,58** | **205,95** | **538,75** | **6,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **2 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные  с сыром  макароны  масло сливочное  сыр | 105  50  5  20 | 8,46 | 9,95 | 21,31 | 209 | 0,05 | 72,0 | 0,14 | 49,0 | 184,5 | 12,7 | 126,3 | 0,77 |
| 379 | Кофейный напиток с  молоком  кофейный напиток  вода  сахар  молоко | 200  5  120  20  100 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 20 | 1,3 |  | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **11,75** | **10,37** | **55,83** | **364,52** | **0,09** | **72,0** | **2,97** | **49,52** | **207,9** | **49,9** | **143,9** | **14,57** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с  Горохом  Картофель  Горох  Лук репчатый  Морковь  Петрушка  Масло растительное  Бульон или вода | 300  60  24  12  12  3  6  210 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105.7 | 2,5 |
| 171,251 | Каша рассыпчатая с  поджаркой  Крупа гречневая  Масло сливочное  Сахар  Говядина  Лук репчатый  Масло растительное  Томатное пюре | 200  50  10  5  50  5  7  5 | 15,79 | 18,59 | 51,17 | 434 | 1,39 |  |  |  | 98,8 | 905,5 | 1359,5 | 30,40 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Огурец свежий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 341 | Апельсин с сахаром | 150 | 0,90 | 0,20 | 23,10 | 103 | 0,08 | --- | 60,00 | 35,6 | ---- | 13,0 | 23,0 | 0,30 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **29,85** | **28,19** | **109,99** | **806,02** | **1,794** | **20** | **25,8** | **4,12** | **299** | **1017** | **1594,4** | **34,37** |
|  | **Всего за день:** |  | **41,6** | **38,56** | **165,82** | **1170,54** | **1884** | **92** | **28,77** | **53,64** | **506,9** | **1066,9** | **1738,3** | **48,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **3 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с  молоком сгущенным  Творог  Крупа манная  Сахар  Яйца  Молоко  Масло растительное  Сметана  Молоко сгущенное | 70  27  3  7  2  9  2  2  20 | 7,29 | 6,91 | 22,9 | 183 | 0,046 | 30,5 | 0,56 | 1,11 | 120,06 | 18,87 | 123,06 | 0,47 |
| 360 | Кисель из повидла  Повидло  Сахар-песок  Крахмал картофельный  Кислота лимонная  Вода | 200  24  8  7  0,3  190 | 0,1 |  | 29 | 113,8 | 0,002 |  | 0,12 |  | 14 | 3,4 | 7,6 | 0,32 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **13,53** | **8,78** | **86,96** | **480,22** | **0,31** | **13** | **0,03** | **1,38** | **43,3** | **189,4** | **223,2** | **5,52** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ  Свекла  Капуста св.  Морковь  Лук репчатый  Томатное пюре  Масло растительное  Сахар  Бульон | 300  48  36  12  12  9  6  3  240 | 1,9 | 5,8 | 10,3 | 109,5 | 0,14 |  | 13,1 | 2,9 | 63,03 | 27,8 | 55,3 | 1,3 |
| 128 | Пюре картофельное  Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  171  30  7 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
|  | Голубцы ленивые | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 341 | Банан | 100 | 0,50 | 1,50 | 21,00 | 96 | 0,04 |  | 10,00 |  | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,60 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Помидор свежий | 100 | 4,91 | 0,32 | 3,89 | 61,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **13,15** | **13,21** | **83,42** | **511,82** | **0,168** | **94,5** | **18,6818,71** | **4,63** | **223,29** | **98,87** | **229,16** | **2,73** |
|  | **Всего за день:** |  | **26,68** | **21,99** | **170,38** | **992,04** | **0,478** | **94,5** | **18,711** | **6,01** | **266,59** | **288,27** | **452,36** | **8,25** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **4 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303 | Каша вязкая пшенная  Пшено  Масло сливочное | 200  150  50 | 26,69 | 28,29 | 163,70 | 1016 | 0,54 |  |  |  | 104,3 | 144,0 | 673,0 | 11,35 |
| 3 | Бутерброд с сыром  Сыр российский  Масло сливочное  Хлеб | 50  15  5  30 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 377 | Чай с лимоном  Чай – заварка  Сахар  Вода  Лимон свежий | 200  50  15  150  7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 |  |  | 2,83 |  | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | **Итого:** |  | **17,7** | **35,22** | **79,03** | **705,36** | **0,23** | **36,4** | **2,83** | **1,38** | **58,6** | **75** | **247** | **3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп с макаронными  изделиями и картофелем  Вермишель  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло растительное  Бульон | 300  15  60  12  12  3  3  255 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 |  | 7,3 | 1,74 | 35,4 | 28,6 | 69,3 | 1,2 |
| 304 | Рис отварной  Крупа рисовая  Масло сливочное | 200  72  9 | 4,9 | 7,2 | 48,9 | 279,6 | 0,034 |  |  | 0,4 | 1,82 | 21,78 | 91,26 | 0,7 |
| 260 | Гуляш  Говядина  Масло растительное  Лук репчатый  Томатное пюре  Мука пшеничная | 100  79  5  10  8  2 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 |  | 0,92 | 2,61 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 341 | Яблоко | 50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,005 | 10 | 0,0002 | 16 | 9 |  | 2,5 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Огурец | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из сухофруктов  Яблоки, груши,  чернослив,  урюк, курага, изюм  Сахар – песок  Кислота лимонная  Вода | 200  50  20  0,2  200 | 0,7 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 |  | 0,7 | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **26,53** | **32,88** | **133,12** | **947,82** | **0,253** |  | **25,82** | **21,17** | **134,23** | **140,71** | **367,46** | **7,08** |
|  | **Всего за день:** |  | **44,23** | **68,10** | **212,15** | **1653,18** | **0,483** |  | **28,65** | **22,55** | **192,83** | **215,71** | **614,46** | **10,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **5день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные  с сыром  макароны  масло сливочное  сыр | 105  50  5  20 | 8,46 | 9,95 | 21,31 | 209 | 0,05 | 72,0 | 0,14 | 49,0 | 184,5 | 12,7 | 126,3 | 0,77 |
| 379 | Кофейный напиток с  молоком  кофейный напиток  вода  сахар  молоко | 200  5  120  20  100 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 20 | 1,3 |  | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 |
|  | Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 13 |  | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **16,52** | **15,31** | **70,47** | **486,02** | **0,154** | **105** | **1,17** | **49,78** | **327,7** | **78,9** | **232,5** | **1,544** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем  Капуста белокачанная  Картофель  Морковь  Петрушка  Лук репчатый  Томатное пюре  Масло растительное  Бульон или вода | 300  60  36  12  3  12  3  6  240 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 |  | 18,9 | 2,8 | 59,1 | 26,6 | 58,8 | 1 |
| 128 | Пюре картофельное  Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  171  30  7 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 226 | Рыба отварная  Треска  Морковь  Лук репчатый  Петрушка  Масло сливочное | 110  122  4  4  2  10 | 18,7 | 7,8 | 0,9 | 148 | 0,06 | 47,8 | 0,68 | 1,22 | 55,7 | 25,6 | 118,6 | 0,64 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
| 341 | Банан | 100 | 0,50 | 1,50 | 21,00 | 96 | 0,04 |  | 10,00 |  | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **33,31** | **21,38** | **79,64** | **676,12** | **0,41** | **47,8** | **53,56** | **7,23** | **208,69** | **150,4** | **344,48** | **5,06** |
|  | **Всего за день:** |  | **49.83** | **36,69** | **150,11** | **1162,14** | **0,564** | **152,8** | **54,73** | **57,01** | **536,39** | **229,3** | **576,98** | **66,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **6 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша рассыпчатая  крупа гречневая  Масло сливочное | 200  50  10 | 15,79 | 18,59 | 51,17 | 434 | 1,39 |  |  |  | 98,8 | 905,5 | 1359,5 | 30,40 |
|  | Чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **9,32** | **10,48** | **77,84** | **466,88** | **0,23** |  | **24,00** | **3,47** | **64,9** | **214,2** | **94,7** | **262,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Капуста тушеная с  мясом кур  Капуста белокачанная  масло сливочное  морковь  лук репчатый  томатное пюре  р-р лимонной кислоты  мука пшеничная  сахар  перец черный горошком  лавровый лист  курица | 100  100  114,6  3,5  2  4  6  3  1,2  3  0,02  0,01  50 | 2,07 | 3,2 | 7,2 | 65,2 | 1,7 |  | 10,3 | 1,7 | 48,8 | 18,6 | 36,1 | 0,7 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
| 341 | Апельсин с сахаром | 150 | 0,90 | 0,20 | 23,10 | 103 | 0,08 | --- | 60,00 | 35,6 | ---- | 13,0 | 23,0 | 0,30 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Помидор |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **36,98** | **203,66** | **130,23** | **2700,73** | **2,46** | **13** | **25,69** | **4,8** | **412,3** | **262** | **831,13** | **12,62** |
|  | **Всего за день:** |  | **46.3** | **214,14** | **208,07** | **3067,6** | **2,69** | **13** | **49,69** | **8,27** | **477,2** | **476,2** | **925,83** | **275,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **7 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202 | Макароны отварные с сыром  макароны  масло сливочное  сыр | 105  50  5 | 8,46 | 9,95 | 21,31 | 209 | 0,05 | 72,0 | 0,14 | 49,0 | 184,5 | 12,7 | 126,3 | 0,77 |
| 377 | Чай с лимоном  Чай – заварка  Сахар  Вода  Лимон свежий | 200  50  15  150  7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 |  |  | 2,83 |  | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 13 |  | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **28.52** | **30.57** | **192.84** | **1160.9** | **0.56** | **13** | **2.83** | **0.26** | **126.7** | **163.8** | **680.4** | **11.91** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ  Свекла  Капуста св. или  Квашенная морковь  Петрушка  Лук репчатый  Томатное пюре  Масло растительное  Сахар  Бульон | 300  48  36  12  3  12  9  6  3  240 | 1,9 | 5,8 | 10,3 | 109,5 | 0,04 |  | 13,1 | 2,9 | 63,03 | 27,8 | 55,3 | 1,3 |
| 259 | Жаркое по-домашнему  из говядины  говядина  картофель  лук репчатый  томатное пюре  масло растительное | 200  79  100  10  6  6 | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 295 | 0,12 |  | 6,76 |  | 30,50 | 42,48 | 205,75 | 3,86 |
| 341 | Яблоко | 50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,005 | 10 | 0,0002 | 16 | 9 |  | 2,5 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Огурец | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **24.58** | **32.09** | **73.3** | **688.72** | **0.277** | **20** | **38.06** | **18.82** | **262.03** | **135.08** | **393.6** | **67.14** |
|  | **Всего за день:** |  | **53.1** | **62.66** | **266.14** | **1849.62** | **0.837** | **33** | **40.89** | **19.08** | **388.73** | **298.88** | **1074** | **79.05** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **8 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с сыром  Сыр российский  Масло сливочное  Хлеб | 50  15  5  30 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 376 | Чай с сахаром  Чай-заварка  Сахар  Вода | 200\15  50  15  150 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Итого:** |  | **15,17** | **24,92** | **31,63** | **410** | **0,11** | **275,4** | **0,34** | **0,97** | **219** | **21,65** | **249,3** | **2,57** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Суп картофельный  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло растительное  Бульон или вода | 250  40  40  35  15  300 | 9,37 | 11,31 | 67,48 | 456 | 0,53 |  | 48,0 |  | 121,8 | 125,6 | 310,9 | 4,8 |
| 202 | Макароны отварные  макароны  масло сливочное | 105  50  5 | 8,46 | 9,95 | 21,31 | 209 | 0,05 | 72,0 | 0,14 | 49,0 | 184,5 | 12,7 | 126,3 | 0,77 |
| 268 | Котлеты говяжьи  Говядина  Хлеб пшеничный  Молоко или вода  Сухари  Масло сливочное | 55  37  9  12  5  3 | 7,92 | 11,27 | 6,61 | 161 | 1,78 | 22,4 | 0,17 | 17,52 | 21,57 | 27,89 | 94,4 | 1,4 |
| 341 | Груша | 150 | 0,30 | 0,40 | 10,30 | 47 | 0,02 | ---- | 5,00 |  | 19,0 | 12,0 | 16,0 | 2,30 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Помидор | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **36,91** | **50,91** | **148,04** | **1271,42** | **0,846** | **108,4** | **55,79** | **50,52** | **402,79** | **232,8** | **655,08** | **8,93** |
|  | **Всего за день:** |  | **52,08** | **75,83** | **179,67** | **1681,42** | **0,956** | **383,8** | **56,13** | **51,49** | **621,79** | **254,45** | **904,38** | **11,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **9 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с  молоком сгущенным  Творог  Крупа манная  Сахар  Яйца  Молоко  Масло растительное  Сметана  Молоко сгущенное | 70  27  3  7  2  9  2  2  20 | 7,29 | 6,91 | 22,9 | 183 | 0,046 | 30,5 | 0,56 | 1,11 | 120,06 | 18,87 | 123,06 | 0,47 |
| 377 | Чай с лимоном  Чай – заварка  Сахар  Вода  Лимон свежий | 200  50  15  150  7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 |  |  | 2,83 |  | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **14,82** | **13,05** | **56,53** | **403,12** | **0,134** | **92** | **1,44** | **49,52** | **319,5** | **61,5** | **229,5** | **1,344** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с  Горохом  Картофель  Горох  Лук репчатый  Морковь  Петрушка  Масло растительное  Бульон или вода | 300  60  24  12  12  3  6  210 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105.7 | 2,5 |
| 291 | Плов из курицы  Курица  Масло растительное  Лук репчатый  Морковь  Томатное пюре  Крупа рисовая | 150  72  7  7  10  5  35 | 10,36 | 0,37 | 0,12 | 229 | 0,08 | 1166,7 | 4,52 |  | 40,53 | 131,5 | 2,48 | 14,6 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Огурец |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 341 | Яблоко | 50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,005 | 10 | 0,0002 | 16 | 9 |  | 2,5 |
|  | **Итого:** |  | **20,95** | **7,19** | **56,34** | **574,42** | **0,46** | **1166,7** | **19,25** | **3,52** | **132,13** | **225,4** | **155,78** | **18,4** |
|  | **Всего за день:** |  | **35,77** | **20,24** | **112,87** | **977,54** | **0,594** | **1258,7** | **20,69** | **53,04** | **451,63** | **286,9** | **385,28** | **1362,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование  блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные  вещества | | | |
| В1 | А | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|  | **10 день** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 204 | Макароны отварные  с сыром  макароны  масло сливочное  сыр | 105  50  5  20 | 8,46 | 9,95 | 21,31 | 209 | 0,05 | 72,0 | 0,14 | 49,0 | 184,5 | 12,7 | 126,3 | 0,77 |
| 379 | Кофейный напиток с  молоком  кофейный напиток  вода  сахар  молоко | 200  5  120  20  100 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 20 | 1,3 |  | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 |
|  | Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 13 |  | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого:** |  | **11,75** | **10,37** | **55,83** | **364,52** | **0,09** | **72,0** | **2,97** | **49,52** | **207,9** | **49,9** | **143,9** | **14,57** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем  Капуста белокачанная  Картофель  Морковь  Петрушка  Лук репчатый  Томатное пюре  Масло растительное  Бульон или вода | 300  60  36  12  3  12  3  6  240 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 |  | 18,9 | 2,8 | 59,1 | 26,6 | 58,8 | 1 |
| 128 | Пюре картофельное  Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  171  30  7 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 268 | Котлеты говяжьи  Говядина  Хлеб пшеничный  Молоко или вода  Сухари  Масло сливочное | 55  37  9  12  5  3 | 7,92 | 11,27 | 6,61 | 161 | 1,78 | 22,4 | 0,17 | 17,52 | 21,57 | 27,89 | 94,4 | 1,4 |
| 389 | Сок | 200 | 0,5 | --- | 101,0 | 106 | 0,11 | --- | 20,0 | ---- | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14,0 |
|  | Помидор свежий | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 341 | Груша | 150 | 0,30 | 0,40 | 10,30 | 47 | 0,02 | ---- | 5,00 |  | 19,0 | 12,0 | 16,0 | 2,30 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Всего за день:** |  | **32,3** | **36,58** | **149,92** | **1063,54** | **3,34** | **22,4** | **19,22** | **21,36** | **222,97** | **1034,39** | **1549,5** | **34,28** |