|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 рисаКрупа рисоваяМолокоВодаСахарМасло сливочное | 25052.4119,17,47,211,9 | 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 масломМасло сливочноеХлеб  | 5015530 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 376 | Какао  | 200\155015150 | 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 вермишелевыйЛенинградскийКартофельКрупа перловаяМорковьЛук репчатыйОгурцы солёныеМасло растительноеБульон или вода | 300906126186225 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128.7 | 0,1 |  | 10,1 | 2,82 | 34,98 | 29 | 68,1 | 1,11 |
| 128 | КартофельМолокоМасло сливочное | 200171307 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 268 | Гуляш из свининыСвининаХлеб пшеничныйМолоко или водаСухари Масло сливочное | 553791253 | 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 низкимсодержанием 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 сыроммакаронымасло сливочноесыр | 10550520 | 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 молокомкофейный напитокводасахармолоко | 200512020100 | 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 ГорохомКартофельГорохЛук репчатыйМорковьПетрушкаМасло растительноеБульон или вода | 3006024121236210 | 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 поджаркойКрупа гречневаяМасло сливочноеСахарГовядинаЛук репчатыйМасло растительноеТоматное пюре | 2005010550575 | 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 сгущеннымТворогКрупа маннаяСахарЯйцаМолокоМасло растительноеСметанаМолоко сгущенное | 702737292220 | 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 повидлаПовидлоСахар-песокКрахмал картофельныйКислота лимоннаяВода  | 20024870,3190 | 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 | БорщСвеклаКапуста св. МорковьЛук репчатыйТоматное пюреМасло растительноеСахарБульон  | 30048361212963240 | 1,9 | 5,8 | 10,3 | 109,5 | 0,14 |  | 13,1 | 2,9 | 63,03 | 27,8 | 55,3 | 1,3 |
| 128 | Пюре картофельноеКартофельМолокоМасло сливочное | 200171307 | 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 пшеннаяПшеноМасло сливочное | 20015050 | 26,69 | 28,29 | 163,70 | 1016 | 0,54 |  |  |  | 104,3 | 144,0 | 673,0 | 11,35 |
| 3 | Бутерброд с сыромСыр российскийМасло сливочноеХлеб  | 5015530 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 377 | Чай с лимономЧай – заваркаСахарВодаЛимон свежий | 20050151507 | 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 картофелемВермишельКартофельМорковьЛук репчатыйМасло растительное Бульон | 3001560121233255 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 |  | 7,3 | 1,74 | 35,4 | 28,6 | 69,3 | 1,2 |
| 304 | Рис отварнойКрупа рисоваяМасло сливочное | 200729 | 4,9 | 7,2 | 48,9 | 279,6 | 0,034 |  |  | 0,4 | 1,82 | 21,78 | 91,26 | 0,7 |
| 260 | ГуляшГовядинаМасло растительноеЛук репчатыйТоматное пюреМука пшеничная | 1007951082 | 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 сухофруктовЯблоки, груши, чернослив,урюк, курага, изюмСахар – песокКислота лимоннаяВода  | 20050200,2200 | 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 сыроммакаронымасло сливочноесыр | 10550520 | 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 молокомкофейный напитокводасахармолоко | 200512020100 | 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 картофелемКапуста белокачаннаяКартофельМорковьПетрушкаЛук репчатыйТоматное пюреМасло растительноеБульон или вода | 30060361231236240 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 |  | 18,9 | 2,8 | 59,1 | 26,6 | 58,8 | 1 |
| 128 | Пюре картофельноеКартофельМолокоМасло сливочное | 200171307 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 226 | Рыба отварнаяТрескаМорковьЛук репчатыйПетрушкаМасло сливочное | 11012244210 | 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 гречневаяМасло сливочное | 2005010 | 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 курКапуста белокачаннаямасло сливочноеморковьлук репчатыйтоматное пюрер-р лимонной кислотымука пшеничнаясахарперец черный горошкомлавровый листкурица | 100100114,63,524631,230,020,0150 | 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 сыроммакаронымасло сливочноесыр | 105505 | 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 лимономЧай – заваркаСахарВодаЛимон свежий | 20050151507 | 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 | БорщСвеклаКапуста св. или Квашенная морковьПетрушкаЛук репчатыйТоматное пюреМасло растительноеСахарБульон  | 300483612312963240 | 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 говядинакартофельлук репчатыйтоматное пюремасло растительное | 200791001066 | 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 сыромСыр российскийМасло сливочноеХлеб  | 5015530 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 376 | Чай с сахаромЧай-заваркаСахарВода  | 200\155015150 | 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 картофельныйКартофельМорковьЛук репчатыйМасло растительноеБульон или вода | 25040403515300 | 9,37 | 11,31 | 67,48 | 456 | 0,53 |  | 48,0 |  | 121,8 | 125,6 | 310,9 | 4,8 |
| 202 | Макароны отварные макаронымасло сливочное | 105505 | 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 говяжьиГовядинаХлеб пшеничныйМолоко или водаСухари Масло сливочное | 553791253 | 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 сгущеннымТворогКрупа маннаяСахарЯйцаМолокоМасло растительноеСметанаМолоко сгущенное | 702737292220 | 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 лимономЧай – заваркаСахарВодаЛимон свежий | 20050151507 | 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 ГорохомКартофельГорохЛук репчатыйМорковьПетрушкаМасло растительноеБульон или вода | 3006024121236210 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105.7 | 2,5 |
| 291 | Плов из курицыКурицаМасло растительноеЛук репчатыйМорковьТоматное пюреКрупа рисовая | 150727710535 | 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 сыроммакаронымасло сливочноесыр | 10550520 | 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 молокомкофейный напитокводасахармолоко | 200512020100 | 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 картофелемКапуста белокачаннаяКартофельМорковьПетрушкаЛук репчатыйТоматное пюреМасло растительноеБульон или вода | 30060361231236240 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 |  | 18,9 | 2,8 | 59,1 | 26,6 | 58,8 | 1 |
| 128 | Пюре картофельноеКартофельМолокоМасло сливочное | 200171307 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 268 | Котлеты говяжьиГовядинаХлеб пшеничныйМолоко или водаСухари Масло сливочное | 553791253 | 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** |