

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 183 | каша гречневая молочная | 200 | 3,364 | 5,255 | 17,882 | 127,855 | 0,136 | 0,7 | 0,045 | 1,118 | 83,78 | 103,346 | 47,318 | 2,645 |
| 392 | чай | 200 | 0,067 | 0,022 | 10,511 | 42,1 | 0 | 0,033 |   |   | 10,522 |   |   | 0,3 |
| 3 | хлеб с маслом и сыром | 30/10/15 | 0,58 | 9,13 | 16,313 | 157 | 0,044 | 0,121 | 64,9 | 0,2 | 153,12 | 96 | 10,4 | 0,539 |
|   | яблоко свежее | 150 | 0,429 | 0,429 | 10,5 | 47,143 | 0,032 | 10,714 |   |   | 17,143 |   |   | 10,714 |
|   | итого | 605 | 4,44 | 14,836 | 55,206 | 374,098 | 0,212 | 11,568 | 64,945 | 1,318 | 264,565 | 199,346 | 57,718 | 14,198 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 24 | Салат зеленый с помидорами | 60 | 0,6 | 3,66 | 2,82 | 46,8 | 0,02 | 45,81 | 0,28 | 2,64 | 89,91 | 46,59 | 24,8 | 1,05 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,15 | 1 | 0 | 1 | 82,5 | 327,5 | 47,5 | 2,25 |
| 268 | Биточки (мясо, птица) | 80 | 10,88 | 20,32 | 14,56 | 284,8 | 0,09 | 0,03 | 33,75 | 11,06 | 37,13 | 194,13 | 31,38 | 1,63 |
| 309 | Овощное рагу | 150 | 2,1 | 12,3 | 15,75 | 181,5 | 0,08 | 0 | 0 | 2,59 | 15,96 | 45,89 | 9,98 | 1 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 |
|   | Итого | 790 | 50,4 | 45,19 | 96,3 | 869,85 | 138,31 | 48,7 | 34,03 | 17,55 | 237,04 | 649,71 | 187,46 | 21,33 |
|   | **всего** | **1395** | **54,84** | **60,026** | **151,506** | **1243,948** | **138,522** | **60,268** | **98,975** | **18,868** | **501,605** | **849,056** | **245,178** | **35,528** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 216 | омлет натуральный | 180 | 21,019 | 35,767 | 2,787 | 311,226 | 0,116 | 0,395 | 382,23 | 0,84 | 387,754 | 298,8 | 22,8 | 3,285 |
| 131 | зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 0,774 | 0,888 | 1,431 | 16,905 | 0,017 | 2,595 | 4,762 |   | 6,352 | 16,46 | 5,393 | 0,188 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 |   | 0,06 | 100,32 | 75 | 11,66 | 0,12 |
| 1 | хлеб с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,034 |   | 40 | 0,1 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|   | бананы свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,68 | 0,03 | 7,5 |   | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
|   | итого | 520 | 27,683 | 47,185 | 55,398 | 509,545 | 0,217 | 11,57 | 426,992 | 1,3 | 508,826 | 433,76 | 75,553 | 4,393 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0,48 | 0 | 0 | 2,04 | 0 | 8,35 | 0 | 0 | 19,21 | 20,04 | 11,69 | 0,5 |
| 82 | Борщ со сметаной | 250/10 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 123 | 0,06 | 12,88 | 0 | 3 | 43,13 | 66,29 | 32,75 | 1,48 |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 14,24 | 8,48 | 0 | 132,8 | 0,09 | 0,44 | 12,13 | 0,63 | 53,88 | 170,63 | 26,13 | 0,75 |
| 125 | Картофель отварной (запеченый) | 150 | 2,85 | 6,6 | 22,2 | 159 | 1,54 | 4,99 | 44,09 | 0,2 | 50,87 | 102,34 | 35,31 | 1,14 |
| 350 | Кисель из ягод (замороженных или свежих | 200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 122 | 36,66 | 0 | 1,74 | 0,01 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 |
|   | Итого | 800 | 56,78 | 30,14 | 54,17 | 615,24 | 176,31 | 26,72 | 57,96 | 4,1 | 180,28 | 400,28 | 181,32 | 19,99 |
|   | **всего** |   | **84,463** | **77,325** | **109,568** | **1124,785** | **176,527** | **38,29** | **484,952** | **5,4** | **689,106** | **834,04** | **256,873** | **24,383** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 227 | рыба припущенная | 80 | 125,1 | 5,978 | 0,669 | 106,182 | 0,058 | 0,611 | 35,636 | 1,448 | 11,244 | 142,313 | 33,338 | 0,655 |
|   | картофельное пюре | 150 | 3,51 | 25,065 | 5,685 | 2610,03 | 0,045 | 1,515 | 0,27 | 0,66 | 170,385 | 109,98 | 16,65 | 0,375 |
| 377 | чай с лимоном | 200/7 | 9,02 | 1,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 255,94 | 882,96 | 198,16 | 36,84 |
| 1 | хлеб с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,034 |   | 40 | 0,1 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|   | апельсины св | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,5 | 0,04 | 64,29 |   | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
|   | итого | 552 | 140,95 | 40,023 | 180,973 | 220,996 | 401,969 | 622,965 | 1024,93 | 1647,9 | 2672,83 | 4320,73 | 6993,565 | 11314,3 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 24 | Салат из свежих овощей с маслом раст. | 60 | 0,56 | 3,69 | 2,87 | 70,55 | 0,07 | 30,14 | 0 | 5,24 | 41,2 | 43,79 | 27,82 | 1,22 |
| 115 | Суп рисовый с картофелем | 250 | 3 | 2,66 | 15,63 | 210,75 | 404,8 | 0,86 | 99,2 | 0,08 | 35,2 | 87,2 | 32 | 1,6 |
| 245 | Бефстроганов | 80 | 24,48 | 6,4 | 6,72 | 182,4 | 0,1 | 0,34 | 5,84 | 1,16 | 43,16 | 175 | 33,34 | 2,34 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 10,17 | 7,49 | 28,43 | 201,4 | 0,08 | 0 | 0 | 2,59 | 15,96 | 45,89 | 9,98 | 1 |
| 357 | Компот из плодов сухих (шиповник) | 200 | 0,32 | 0 | 38,04 | 153,4 | 0 | 0,41 | 0,08 | 0 | 9,74 | 15,97 | 7,66 | 0,27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 134,97 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 |
|   | Итого | 790 | 70,11 | 23,8 | 102,01 | 894,9 | 540,04 | 31,81 | 105,12 | 9,33 | 150,4 | 399,05 | 181 | 21,65 |
|   | **всего** | **1342** | **211,06** | **63,823** | **282,983** | **1115,896** | **942,009** | **654,775** | **1130,05** | **1657,23** | **2823,23** | **4719,78** | **7174,565** | **11335,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 238 | запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 | 23,32 | 20,58 | 47,56 | 468 | 0,12 | 1,42 |   |   | 227,2 |   |   | 1,38 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 0,06 | 1,92 | 0,002 | 0,3 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| 1 | хлеб с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,034 |   | 40 | 0,1 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|   | груши св | 75 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 3413 | 0,02 | 3,75 |   | 0,3 | 14,25 | 12 | 9 | 1,73 |
|   | итого | 530 | 31,7 | 34,06 | 108,6 | 4100,014 | 0,234 | 7,09 | 40,002 | 0,7 | 429,27 | 213,52 | 39,26 | 4,38 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71 | Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 0,72 | 0,12 | 2,76 | 15,6 | 0 | 8,35 | 0 | 0 | 19,21 | 20,04 | 11,69 | 0,5 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 8,4 | 9,3 | 11,8 | 181 | 35,6 | 633 | 40,5 | 66 | 82,5 | 1,26 | 0,03 | 1,17 |
| 265 | Плов из птицы | 200 | 23,09 | 51,56 | 17,31 | 589,26 | 0,48 | 1,56 | 122,24 | 6,8 | 15,15 | 213,02 | 48,36 | 2,21 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,2 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 |
|   | Итого | 760 | 63,95 | 64,54 | 71,19 | 978,46 | 174,05 | 644,77 | 162,74 | 73,06 | 128,4 | 269,92 | 133,88 | 19,28 |
|   | **всего** | 1290 | **95,65** | **98,6** | **179,79** | **5078,474** | **174,284** | **651,86** | **202,742** | **73,76** | **557,67** | **483,44** | **173,14** | **23,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 204 | макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 19,856 | 13,6 | 81,53 | 522,708 | 0,24 | 0,752 | 0,16 | 2,8 | 309,834 | 254,448 | 33,36 | 2,32 |
| 376 | чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 |   |   | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 1 | хлеб с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,034 |   | 40 | 0,1 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|   | яблоки св | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,3 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
|   | итого | 515 | 22,586 | 21,41 | 118,77 | 616,042 | 0,294 | 8,282 | 40,16 | 3,05 | 341,334 | 287,998 | 45,71 | 4,6 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 59 | Салат из моркови с яблоком с р/м | 60 | 1,32 | 0,24 | 14,52 | 66 | 0,02 | 45,81 | 0,28 | 2,64 | 89,91 | 46,59 | 24,8 | 1,05 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,28 | 5,03 | 17 | 122,25 | 0,13 | 0,63 | 29,25 | 0,38 | 246,63 | 208,63 | 31,13 | 0,63 |
| 255 | Печень по-строгановски | 80 | 21,76 | 16,8 | 6,08 | 262,4 | 163,2 | 0,51 | 300,8 | 1,04 | 58,72 | 160,8 | 11,6 | 3,42 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | 132,6 | 1,54 | 4,99 | 44,09 | 0,2 | 50,87 | 102,34 | 35,31 | 1,14 |
|   | Кисель из ягод (замороженных или свежих) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 350 | 200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 122 | 36,66 | 0 | 1,74 | 0,01 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
|   | Итого |   | 39,22 | 34,63 | 105,37 | 889,95 | 201,63 | 51,94 | 376,16 | 5,07 | 472,58 | 609,14 | 129,68 | 9,22 |
|   | **всего** |   | **61,806** | **56,04** | **224,14** | **1505,992** | **201,924** | **60,222** | **416,32** | **8,12** | **813,914** | **897,138** | **175,39** | **13,82** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 175 | каша пшенная молочная | 200 | 2,455 | 4,918 | 16,809 | 117,182 | 0,073 | 0,518 | 0,045 | 0,373 | 60,045 | 72,6 | 17,091 | 0,454 |
| 392 | чай | 200 | 0,067 | 0,022 | 10,511 | 42,1 | 0 | 0,033 |   |   | 10,522 |   |   | 0,3 |
| 3 | хлеб с маслом и сыром | 30/10/15 | 0,58 | 9,13 | 16,313 | 157 | 0,044 | 0,121 | 64,9 | 0,2 | 153,12 | 96 | 10,4 | 0,539 |
|   | бананы св | 75 | 1,13 | 0,38 | 16,75 | 70,88 | 0,03 | 7,5 |   | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
|   | итого | 530 | 4,232 | 14,45 | 60,383 | 387,162 | 0,147 | 8,172 | 64,945 | 0,873 | 229,687 | 189,6 | 58,991 | 1,743 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71 | Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 1,34 | 0 | 3,01 | 21,71 | 0 | 8,35 | 0 | 0 | 19,21 | 20,04 | 11,69 | 0,5 |
| 99 | Суп овощной со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,93 | 14,25 | 108,25 | 404,8 | 0,86 | 99,2 | 0,08 | 35,2 | 87,2 | 32 | 1,6 |
| 278 | Тефтели мясные | 80 | 21,32 | 9,93 | 0,87 | 178,12 | 0,1 | 1,25 | 25 | 1,5 | 18,43 | 274,13 | 33,6 | 4,18 |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 4,76 | 39,3 | 214,35 | 0,04 | 0 | 35,91 | 0,8 | 3,47 | 81,8 | 25,28 | 0,7 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,2 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
|   | Итого | 800 | 33,11 | 20,48 | 125,73 | 823,33 | 405,03 | 12,26 | 160,11 | 3,18 | 101,11 | 548,57 | 127,77 | 9,24 |
|   | **всего** | 1330 | **37,342** | **34,93** | **186,113** | **1210,492** | **405,177** | **20,432** | **225,055** | **4,053** | **330,797** | **738,17** | **186,761** | **10,983** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 185 | запеканка рисовая  | 200 | 4,323 | 12,362 | 42,152 | 297,143 | 0,038 | 0,019 | 51,428 |   | 27,467 | 85,181 | 26,248 | 0,8 |
| 397 | какао с молоком | 200 | 4,078 | 3,544 | 17,578 | 118,889 | 0,056 | 1,589 |   |   | 152,222 |   |   | 0,478 |
| 1 | хлеб с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,034 |   | 40 | 0,1 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 330 | сметанный соус | 10 | 0,141 | 0,5 | 0,59 | 7,41 | 0,002 | 0,004 | 3,38 | 0 | 2,73 | 2,27 | 0,53 | 0,021 |
|   | груши св | 75 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 3413 | 0,02 | 3,75 |   | 0,3 | 14,25 | 12 | 9 | 1,73 |
|   | итого | 525 | 11,202 | 24,126 | 82,94 | 3836,476 | 0,15 | 5,362 | 94,808 | 0,4 | 205,069 | 121,951 | 39,978 | 3,379 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Салат зеленый с огурцом с р/м | 60 | 0,6 | 3,6 | 1,98 | 42,6 | 0,02 | 45,81 | 0,28 | 2,64 | 89,91 | 46,59 | 24,8 | 1,05 |
| 96 | Рассольник по-ленинградски | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 | 0,15 | 14,3 | 0 | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,03 |
| 232 | Рыба, запеченная с картофелем по- русски | 200 | 14,8 | 15,2 | 20 | 276 | 0,08 | 0,2 | 20 | 0,38 | 44 | 96 | 26 | 2,2 |
| 389 | Сок фруктовый (овощной) | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
|   | Итого | 760 | 23,54 | 24,86 | 101,26 | 722,8 | 0,35 | 119,71 | 20,28 | 6,45 | 192,26 | 281,94 | 117,4 | 66,66 |
|   | **всего** | 1285 | **34,742** | **48,986** | **184,2** | **4559,276** | **0,5** | **125,072** | **115,088** | **6,85** | **397,329** | **403,891** | **157,378** | **70,039** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 173 | каша овсяная молочная | 200 | 7,555 | 11,927 | 43,282 | 310,909 | 0,164 | 0,873 | 49,819 | 0,4 | 136,291 | 186,345 | 64,382 | 1,6 |
| 392 | чай | 200 | 0,067 | 0,022 | 10,511 | 42,1 | 0 | 0,033 |   |   | 10,522 |   |   | 0,3 |
| 3 | хлеб с маслом и сыром | 30/10/15 | 0,58 | 9,13 | 16,313 | 157 | 0,044 | 0,121 | 64,9 | 0,2 | 153,12 | 96 | 10,4 | 0,539 |
|   | яблоки св | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,3 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
|   | итого | 530 | 8,502 | 21,379 | 77,456 | 543,309 | 0,228 | 8,527 | 114,719 | 0,75 | 311,933 | 290,595 | 81,532 | 4,089 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 1 | 3,7 | 6 | 60,6 | 9,6 | 169,2 | 28,8 | 16,8 | 50,4 | 72,6 | 0 | 0,07 |
| 82 | Суп картофельный рисовой крупой | 250 | 2,14 | 3,08 | 10,78 | 73,24 | 7,13 | 0,56 | 82,5 | 7,15 | 14,13 | 0,78 | 1,15 | 0,4 |
| 268 | Котлеты (мясо или птица) | 80 | 11,84 | 15,52 | 17,76 | 257,6 | 0,5 | 34,33 | 0 | 1,98 | 44,4 | 347,61 | 69,32 | 5,44 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 10,17 | 7,49 | 28,43 | 201,4 | 0,08 | 0 | 0 | 2,59 | 15,96 | 45,89 | 9,98 | 1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
|   | Итого | 790 | 31,25 | 30,95 | 149,53 | 973,92 | 17,41 | 204,89 | 111,3 | 29,52 | 149,13 | 593,88 | 135,05 | 9,95 |
|   | **всего** | 1320 | **39,752** | **52,329** | **226,986** | **1517,229** | **17,638** | **213,417** | **226,019** | **30,27** | **461,063** | **884,475** | **216,582** | **14,039** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 218 | вареники ленивые | 200 | 1 | 157,143 | 1,524 | 1423,81 | 0 | 0 | 1,905 | 4,19 | 22,857 | 0,381 | 36,19 | 0,381 |
| 366 | соус молочный | 15 | 0,75 | 0,829 | 1,213 | 13,92 | 0,004 | 0,73 |   |   | 13,802 |   |   | 0,023 |
| 380 | кофейный напиток | 200 | 2,944 | 1,988 | 20,922 | 113,4 | 0,022 | 0,38 | 10 |   | 128,78 | 86,56 | 12,88 | 0,078 |
| 1 | хлеб с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,034 |   | 40 | 0,1 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|   | апельсины св | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,5 | 0,04 | 64,29 |   | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
|   | итого | 530 | 8,014 | 167,66 | 47,229 | 1591,664 | 0,1 | 65,4 | 51,905 | 4,5 | 210,269 | 134,081 | 67,2 | 1,152 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71 | Помидор свежия или соленый в нарезке | 60 | 0,72 | 0,12 | 2,76 | 15,6 | 0 | 8,35 | 0 | 0 | 19,21 | 20,04 | 11,69 | 0,5 |
| 82 | Борщ со сметаной | 250/10 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 123 | 0,06 | 12,88 | 0 | 3 | 43,13 | 66,29 | 32,75 | 1,48 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,45 | 21,36 | 16,2 | 335 | 0,5 | 34,33 | 0 | 1,98 | 44,4 | 347,61 | 69,32 | 5,44 |
| 350 | Кисель из ягод  | 200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 122 | 36,66 | 0 | 1,74 | 0,01 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
|   | Итого | 770 | 32,74 | 33,84 | 79,91 | 780,3 | 37,3 | 55,56 | 1,74 | 5,79 | 133,19 | 524,72 | 140,6 | 10,4 |
|   | **всего** | **1300** | **40,754** | **201,5** | **127,139** | **2371,964** | **37,4** | **120,96** | **53,645** | **10,29** | **343,459** | **658,801** | **207,8** | **11,552** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества,г** | **Энергетическая ценность** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры,** | **Углев., г** | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
| **г** | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   |   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 175 | каша молочная дружба | 200 | 5,527 | 10,164 | 39,509 | 272,727 | 0,09 | 0,873 | 49,819 | 3,3 | 124,527 | 142,473 | 33,836 | 0,764 |
| 377 | чай с лимоном | 200/7 | 9,02 | 1,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 255,94 | 882,96 | 198,16 | 36,84 |
| 1 | хлеб с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,034 |   | 40 | 0,1 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|   | бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,68 | 0,03 | 7,5 |   | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
|   | итого | 522 | 12,51 | 9,15 | 46,06 | 185,374 | 0,084 | 14,84 | 40,02 | 0,42 | 270,34 | 926,46 | 233,86 | 37,64 |
|  | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 59 | Салат из моркови с яблоком с р/м | 60 | 1,32 | 0,24 | 14,52 | 66 | 0,02 | 45,81 | 0,28 | 2,64 | 89,91 | 46,59 | 24,8 | 1,05 |
| 101 | Суп рыбный | 250 | 10,56 | 10,35 | 16,41 | 200,98 | 0,14 | 8,6 | 18,75 | 1,1 | 39,56 | 219,63 | 57,56 | 1,56 |
| 268 | Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным | 100 | 21,31 | 19,4 | 22,2 | 322 | 0,63 | 42,91 | 0 | 2,48 | 55,5 | 434,51 | 86,65 | 9,8 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,88 | 4,09 | 39,74 | 231,28 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,57 | 209,48 | 139,65 | 5 |
| 357 | Компот из плодов сухих (шиповник) | 200 | 0,32 | 0 | 38,04 | 153,4 | 0 | 0,41 | 0,08 | 0 | 9,74 | 15,97 | 7,66 | 0,27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,06 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
|   | Итого | 810 | 47,33 | 34,94 | 170,21 | 1158,36 | 1,07 | 97,73 | 19,11 | 7,02 | 227,68 | 1007,18 | 337,92 | 19,76 |
|   | **Всего** | 1332 | **59,84** | **44,09** | **216,27** | **1343,734** | **1,154** | **112,57** | **59,13** | **7,44** | **498,02** | **1933,64** | **571,78** | **57,4** |