

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Рассольник  | 240,00 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 120,75 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 |
| Плов с курицей | 150,00 | 17,30 | 13,70 | 27,32 | 304,00 | 0,08 | 10,10 | 0,22 | 4,38 | 36,60 | 36,00 | 186,60 |
| Салат морковный с яблоком  | 65,00 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 20,22 | 94,20 | 0,02 | 1,00 | - | 0,00 | 30,90 | 17,20 | 22,00 |
| Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 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 |   |   |   |   |   |   |   |
| Кексы | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 1,90 | 12,54 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого на 1 день:** |  | **28,17** | **19,33** | **128,61** | **832,15** | **51,84** | **69,27** | **132,28** | **7,64** | **67,73** | **65,48** | **208,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|
|   | 2 день |
| **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 пшенная 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 |
|  | Икра кабачковая | 50,00 | 0,00 | 3,50 | 3,90 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | 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:** |  | **34,91** | **26,75** | **113,25** | **780,35** | **113,70** | **59,33** | **385,80** | **8,70** | **0,30** | **26,60** | **29,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **35** | Суп молочный с рисом | 150,00 | 4,82 | 3,21 | 30,11 | 132,40 | 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 | 7,78 | 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 | 17,23 | 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 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **29,36** | **26,84** | **111,26** | **785,62** | **215,64** | **77,14** | **387,58** | **4,65** | **0,38** | **0,99** | **124,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **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 |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **23,46** | **26,44** | **111,38** | **767,37** | **81,66** | **95,20** | **364,75** | **7,25** | **0,37** | **12,31** | **14,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **29** | Суп гороховый с курицей | 245,00 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 125,50 | 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 |   |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **29,06** | **26,86** | **111,76** | **784,83** | **203,09** | **68,55** | **321,98** | **8,78** | **0,47** | **21,63** | **64,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **33** | Суп картофельный с курицей | 240,00 | 2,91 | 2,29 | 13,31 | 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 | 213,71 | 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 | 10,20 | 13,25 | 7,21 | 132,20 | 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 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **27,61** | **25,80** | **111,69** | **778,44** | **45,70** | **41,63** | **334,44** | **5,87** | **0,34** | **13,60** | **29,52** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| 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 |
| 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 |
| Омлет натуральный | 150,00 | 12,27 | 2,85 | 9,63 | 201,78 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 280,00 |
| 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 |
| 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  | 30,00 | 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** | **292,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **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  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **16** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 0,02 | 1,00 | - | 0,00 | 30,90 | 17,20 | 22,00 |
| **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 | 151,60 | 4,40 | 0,06 | 20,00 | 0,00 |
|  | Пряник  | 40,00 | 25,50 | 2,00 | 19,84 | 68,90 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **51,57** | **26,00** | **111,00** | **780,22** | **178,03** | **102,38** | **588,64** | **9,75** | **31,60** | **43,46** | **37,49** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Суп молочный с вермешелью | 150,00 | 6,4 | 7,2 | 22 | 113,00 | 160,00 | 30,50 | 154,30 | 0,46 | 0,80 | 0,92 | 29,50 |
| Каша рисовая рассыпчатая с фруктами | 200,00 | 7,43 | 12,57 | 38,00 | 285,00 | 46,93 | 0,00 | 25,18 | 2,83 | 0,19 | 1,67 | 0,00 |
| Кефир с сахаром | 150,00 | 5,00 | 2,20 | 6,00 | 104,57 | 202,00 | 24,00 | 157,00 | - | 0,10 | 2,00 | - |
| 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 | 11,30 | 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:** |  | **27,13** | **26,71** | **111,43** | **785,26** | **420,23** | **61,20** | **442,78** | **6,89** | **1,22** | **14,59** | **29,50** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **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 | 17,23 | 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  | 40,00 | 25,50 | 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:** |  | **64,12** | **26,87** | **121,85** | **797,87** | **205,51** | **141,47** | **252,93** | **7,19** | **0,53** | **20,40** | **21,00** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Суп картофельный с макаронами | 227,00 | 2,91 | 8,3 | 21,02 | 238,36 | 17,82 | - | - | 0,90 | 0,12 | 17,37 | - |
| Рыба тушенная с овощами | 75,00 | 13,87 | 11,20 | 24,20 | 210,00 | 52,10 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |
| 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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого на 1 день:** |  | **24,55** | **26,50** | **111,95** | **752,91** | **99,98** | **77,61** | **294,14** | **4,05** | **0,35** | **28,60** | **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 |
|
|   | 12 день |
| **29** | Суп гороховый с курицей | 245,00 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 125,50 | 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 |
| **11** | 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 |
|  | 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 |   |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **29,06** | **26,86** | **111,76** | **780,99** | **203,09** | **68,55** | **321,98** | **8,78** | **0,47** | **21,63** | **64,88** |