

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | | | **№ рецепта** | | | **Выход в граммах** | | | **белки** | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | |
| **Са** | | | **Fe** | | | **В1** | | | **В2** | **С** |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | | | 390 | | | 200 | | | 5,2 | | | 3,0 | | | 23,6 | | | 140 | | | 144 | | | 0,4 | | | 0,06 | | | 0,16 | 0,14 |
| Масло сливочное (порц.) | | | 1 | | | 10 | | | 0,12 | | | 16,5 | | | 0,18 | | | 149,6 | | | 2,4 | | | 0,04 | | | - | | | - | - |
| Батон | | |  | | | 30 | | | 8,1 | | | 1,2 | | | 28,17 | | | 203,1 | | | 19 | | | 1,2 | | | 0,11 | | | 0,03 | - |
| Чай с сахаром | | | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | - |
|  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **556,7** | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми с птицей | | | 102 | | | 200/30 | | | 7,8 | | | 3,0 | | | 26,7 | | | 156 | | | 57 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 0,09 | 14,1 |
| Гуляш из говядины | | | 260 | | | 50/50 | | | 14,6 | | | 16,4 | | | 2,6 | | | 218 | | | 12 | | | 2,25 | | | 0,05 | | | 0,12 | 0,7 |
| Макаронные изделия отварные | | | 203 | | | 150 | | | 7,2 | | | 5,6 | | | 39,4 | | | 246 | | | 14 | | | 1,0 | | | 0,08 | | | 0,02 | - |
| Салат из белокочанной капусты | | | 43 | | | 100 | | | 2,1 | | | 5,1 | | | 11,0 | | | 101 | | | 59 | | | 0,8 | | | 0,04 | | | 0,06 | 51,4 |
| Компот из свежезамороженных плодов | | | 859 | | | 200 | | | 0.2 | | | 0.2 | | | 22.3 | | | 110 | | | 12 | | | 0.8 | | | 0.02 | | | - | - |
| Хлеб ржаной | | |  | | | 70 | | | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | | | 214 | | | 18 | | | 2,9 | | | 0,09 | | | 0,08 | - |
| Зефир | | |  | | | 40 | | | 0,8 | | | 0,1 | | | 80 | | | 120 | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| Кондитерское изделие (печенье) | | |  | | | 25 | | | 1,26 | | | 1,44 | | | 16,6 | | | 83 | | | 8,7 | | | 0,63 | | | 0,02 | | | 0,015 | - |
|  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1185** | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| **За день** | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1741,7** | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| **Наименование блюд** | | | **№ рецепта** | | | **Выход в граммах** | | | **белки** | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | |
| **Са** | | | **Fe** | | | **В1** | | | **В2** | **С** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая | | | 94 | | | 200 | | | 6,2 | | | 3,6 | | | 25,8 | | | 160 | | | 144 | | | 1,0 | | | 0,12 | | | 0,18 | 1,4 |
| Сыр | | | 1 | | | 10 | | | 0,12 | | | 16,5 | | | 0,18 | | | 149,6 | | | 2,4 | | | 0,04 | | | - | | | - | - |
| Батон | | |  | | | 30 | | | 8,1 | | | 1,2 | | | 28,17 | | | 203,1 | | | 19 | | | 1,2 | | | 0,11 | | | 0,03 | - |
| Чай с сахаром | | | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | - |
|  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **576,7** | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты, картофелем и с мясом курицы | | | 88 | | | 200/30 | | | 3,6 | | | 3,0 | | | 11,1 | | | 87 | | | 63 | | | 0,6 | | | 0,09 | | | 0,06 | 25,8 |
| Плов с птицей | | | 291 | | | 100/50 | | | 45,2 | | | 36,8 | | | 23,5 | | | 645 | | | 58 | | | 3,5 | | | 0,1 | | | 0,25 | 3,5 |
| Салат из свеклы | | | 33 | | | 100 | | | 1,43 | | | 6,09 | | | 8,36 | | | 93,9 | | | 35,15 | | | 1,33 | | | 0,02 | | | - | 9,5 |
| Чай с сахаром | | | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | - |
| Хлеб ржаной | | |  | | | 70 | | | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | | | 214 | | | 18 | | | 2,9 | | | 0,09 | | | 0,08 | - |
| Конфеты | | |  | | | 40 | | | 12,39 г | | | 43,27 г | | | 34,1 | | | 160 | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| Кондитерское изделие (печенье) | | |  | | | 25 | | | 1,26 | | | 1,44 | | | 16,6 | | | 83 | | | 8,7 | | | 0,63 | | | 0,02 | | | 0,015 | - |
|  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1275,1** | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| За день | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1851,8** | | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| **Наименование блюд** | | **№ рецепта** | | | **Выход в граммах** | | | **белки** | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | |
| **Са** | | | **Fe** | | | **В1** | | | **В2** | | **С** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | | 93 | | | 200 | | | 6,2 | | | 5,4 | | | 20,0 | | | 158 | | | 184 | | | 0,4 | | | 0,08 | | | 0,22 | | 1,0 |
| Масло сливочное (порц.) | | 1 | | | 10 | | | 0,12 | | | 16,5 | | | 0,18 | | | 149,6 | | | 2,4 | | | 0,04 | | | - | | | - | | - |
| Батон | |  | | | 30 | | | 8,1 | | | 1,2 | | | 28,17 | | | 203,1 | | | 19 | | | 1,2 | | | 0,11 | | | 0,03 | | - |
| Чай с сахаром | | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | | - |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **574,7** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный | | 200 | | | 200/30 | | | 1,87 | | | 2,26 | | | 13,31 | | | 81 | | | 20,68 | | | 0,94 | | | 0,11 | | | - | | 9,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 679 | | | 150 | | | 11,4 | | | 8,0 | | | 50,4 | | | 324 | | | 28 | | | 6,0 | | | 0,28 | | | 0,14 | | - |
| Котлета паровая | | 608 | | | 60 | | | 13,2 | | | 13,1 | | | 16,6 | | | 244 | | | 22 | | | 2,3 | | | 0,09 | | | 0,1 | | 1,0 |
| Салат из моркови | | 126 | | | 100 | | | 1,6 | | | 6,3 | | | 5,3 | | | 99 | | | 29 | | | 0,8 | | | 0,05 | | | 0,04 | | 3,2 |
| Компот из сухофруктов | | 859 | | | 200 | | | 0.2 | | | 0.2 | | | 22.3 | | | 110 | | | 12 | | | 0.8 | | | 0.02 | | | - | | - |
| Хлеб ржаной | |  | | | 70 | | | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | | | 214 | | | 18 | | | 2,9 | | | 0,09 | | | 0,08 | | - |
| Мармелад | |  | | | 40 | | | 1,5 | | | 0,2 | | | 64 | | | 128 | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| Кондитерское изделие (пряник) | |  | | | 25 | | | 1,26 | | | 0,3 | | | 8,1 | | | 70 | | | 4 | | | 0,3 | | | 0,024 | | | 0,06 | | - |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1199** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| За день | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1773,7** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **Наименование блюд** | | **№ рецепта** | | | **Выход в граммах** | | | **белки** | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | |
| **Са** | | | **Fe** | | | **В1** | | | **В2** | | **С** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | | 94 | | | 200 | | | 5,0 | | | 3,0 | | | 27,8 | | | 158 | | | 138 | | | 0,4 | | | 0,06 | | | 0,18 | | 0,14 |
| сыр | | 1 | | | 10 | | | 0,12 | | | 16,5 | | | 0,18 | | | 149,6 | | | 2,4 | | | 0,04 | | | - | | | - | | - |
| Батон | |  | | | 30 | | | 8,1 | | | 1,2 | | | 28,17 | | | 203,1 | | | 19 | | | 1,2 | | | 0,11 | | | 0,03 | | - |
| Чай с сахаром | | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | | - |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **574,7** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми с птицей | | 102 | | | 200/30 | | | 7,8 | | | 3,0 | | | 26,7 | | | 156 | | | 57 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 0,09 | | 14,1 |
| Картофельное пюре | | 312 | | | 150 | | | 4,4 | | | 6,2 | | | 15,6 | | | 170 | | | 84 | | | 1,2 | | | 0,18 | | | 0,16 | | 6,2 |
| Рыба тушеная с овощами | | 229 | | | 70 | | | 7,8 | | | 3,06 | | | 3,04 | | | 84 | | | 31,26 | | | 0,68 | | | 0,04 | | | 0,03 | | 2,98 |
| Винегрет | | 67 | | | 100 | | | 1,4 | | | 10,04 | | | 7,29 | | | 125,1 | | | 31,23 | | | 0,82 | | | 0,04 | | | 0,11 | | 9,63 |
| Чай с сахаром | | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | | - |
| Хлеб ржаной | |  | | | 70 | | | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | | | 214 | | | 18 | | | 2,9 | | | 0,09 | | | 0,08 | | - |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками | |  | | | 100 | | | 5,7 | | | 6,3 | | | 41,3 | | | 266 | | | 27 | | | 1,4 | | | 0,06 | | | 0,08 | | 0,9 |
| Конфеты | |  | | | 40 | | | 12,39 г | | | 43,27 г | | | 34,1 | | | 160 | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1105,9** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **За день** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1680,6** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **Наименование блюд** | | **№ рецепта** | | | **Выход в граммах** | | | **белки** | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | |
| **Са** | | | **Fe** | | | **В1** | | | **В2** | | **С** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая | | 94 | | | 200 | | | 6,2 | | | 3,6 | | | 25,8 | | | 160 | | | 144 | | | 1,0 | | | 0,12 | | | 0,18 | | 1,4 |
| Масло сливочное (порц.) | | 1 | | | 10 | | | 0,12 | | | 16,5 | | | 0,18 | | | 149,6 | | | 2,4 | | | 0,04 | | | - | | | - | | - |
| Батон | |  | | | 30 | | | 8,1 | | | 1,2 | | | 28,17 | | | 203,1 | | | 19 | | | 1,2 | | | 0,11 | | | 0,03 | | - |
| Чай с сахаром | | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | | - |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **576,7** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский мясом курицы | | 96 | | | 200/30 | | | 3,6 | | | 3,3 | | | 24,3 | | | 129 | | | 42 | | | 0,9 | | | 012 | | | 0,09 | | 9,0 |
| Птица отварная | | 243 | | | 65 | | | 11,0 | | | 23,9 | | | 0,4 | | | 261 | | | 35 | | | 1,8 | | | 0,19 | | | 0,15 | | 0 |
| Макаронные изделия отварные | | 203 | | | 150 | | | 7,2 | | | 5,6 | | | 39,4 | | | 246 | | | 14 | | | 1,0 | | | 0,08 | | | 0,02 | | - |
| Салат из белокочанной капусты | | 43 | | | 100 | | | 2,1 | | | 5,1 | | | 11,0 | | | 101 | | | 59 | | | 0,8 | | | 0,04 | | | 0,06 | | 51,4 |
| Компот из свежезамороженных плодов | | 859 | | | 200 | | | 0.2 | | | 0.2 | | | 22.3 | | | 110 | | | 12 | | | 0.8 | | | 0.02 | | | - | | - |
| Хлеб ржаной | |  | | | 70 | | | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | | | 214 | | | 18 | | | 2,9 | | | 0,09 | | | 0,08 | | - |
| Мармелад | |  | | | 40 | | | 1,5 | | | 0,2 | | | 64 | | | 128 | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| Кондитерское изделие (пряник) | |  | | | 25 | | | 1,26 | | | 0,3 | | | 8,1 | | | 70 | | | 4 | | | 0,3 | | | 0,024 | | | 0,06 | | - |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1188** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| За день | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1764,7** | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **Наименование блюд** | **№ рецепта** | | | **Выход в граммах** | | | **белки** | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Са** | | | **Fe** | | | **В1** | | | **В2** | | | **С** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 390 | | | 200 | | | 5,2 | | | 3,0 | | | 23,6 | | | 140 | | | 144 | | | 0,4 | | | 0,06 | | | 0,16 | | | 0,14 |
| Сыр | 1 | | | 10 | | | 0,12 | | | 16,5 | | | 0,18 | | | 149,6 | | | 2,4 | | | 0,04 | | | - | | | - | | | - |
| Батон |  | | | 30 | | | 8,1 | | | 1,2 | | | 28,17 | | | 203,1 | | | 19 | | | 1,2 | | | 0,11 | | | 0,03 | | | - |
| Чай с сахаром | 943 | | | 200 | | | - | | | - | | | 16,0 | | | 64 | | | 2 | | | 0,4 | | | - | | | - | | | - |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **556,7** | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы | 82 | | | 200/30 | | | 3,6 | | | 3,0 | | | 11,4 | | | 102 | | | 63 | | | 0,9 | | | 0,06 | | | 0,09 | | | 12,0 |
| Плов с птицей | 291 | | | 100/50 | | | 45,2 | | | 36,8 | | | 23,5 | | | 645 | | | 58 | | | 3,5 | | | 0,1 | | | 0,25 | | | 3,5 |
| Салат из свеклы | 126 | | | 100 | | | 1,4 | | | 6,3 | | | 5,6 | | | 98 | | | 35 | | | 1,2 | | | 0,03 | | | 0,04 | | | 3,6 |
| Кисель |  | | | 200 | | | - | | | - | | | 13,8 | | | 64 | | | 2 | | | - | | | - | | | - | | | 0,2 |
| Хлеб ржаной |  | | | 70 | | | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | | | 214 | | | 18 | | | 2,9 | | | 0,09 | | | 0,08 | | | - |
| Зефир |  | | | 40 | | | 0,8 | | | 0,1 | | | 80 | | | 120 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| Кондитерское изделие (печенье) |  | | | 25 | | | 1,26 | | | 1,44 | | | 16,6 | | | 83 | | | 8,7 | | | 0,63 | | | 0,02 | | | 0,015 | | | - |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1263** | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| За день |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1819,7** | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | | | | **№ рецепта** | | | | **Выход в граммах** | | | | **белки** | | | | **жиры** | | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | |
| **Са** | | | | **Fe** | | | | **В1** | | | | **В2** | **С** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | | | | 173 | | | | 200 | | | | 5,6 | | | | 4,0 | | | | 21,4 | | | 144 | | | | 150 | | | | 1,0 | | | | 0,12 | | | | 0,18 | 1,4 |
| Масло сливочное (порц.) | | | | 1 | | | | 10 | | | | 0,12 | | | | 16,5 | | | | 0,18 | | | 149,6 | | | | 2,4 | | | | 0,04 | | | | - | | | | - | - |
| Батон | | | |  | | | | 30 | | | | 8,1 | | | | 1,2 | | | | 28,17 | | | 203,1 | | | | 19 | | | | 1,2 | | | | 0,11 | | | | 0,03 | - |
| Чай с сахаром | | | | 943 | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | | 16,0 | | | 64 | | | | 2 | | | | 0,4 | | | | - | | | | - | - |
|  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **560,7** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями с птицей | | | | 103 | | | | 200/30 | | | | 4,8 | | | | 3,6 | | | | 20,1 | | | 123 | | | | 39 | | | | 0,3 | | | | 0,06 | | | | 0,03 | 1,2 |
| Гуляш из говядины | | | | 260 | | | | 50/50 | | | | 14,6 | | | | 16,4 | | | | 2,6 | | | 218 | | | | 12 | | | | 2,25 | | | | 0,05 | | | | 0,12 | 0,7 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | | 679 | | | | 150 | | | | 11,4 | | | | 8,0 | | | | 50,4 | | | 324 | | | | 28 | | | | 6,0 | | | | 0,28 | | | | 0,14 | - |
| Салат из моркови | | | | 38 | | | | 100 | | | | 1,08 | | | | 0,18 | | | | 8,62 | | | 40,4 | | | | 24,28 | | | | 1,08 | | | | 0,05 | | | | - | 6,25 |
| Компот из сухофруктов | | | | 859 | | | | 200 | | | | 0.2 | | | | 0.2 | | | | 22.3 | | | 110 | | | | 12 | | | | 0.8 | | | | 0.02 | | | | - | - |
| Хлеб ржаной | | | |  | | | | 70 | | | | 4,7 | | | | 0,7 | | | | 49,8 | | | 214 | | | | 18 | | | | 2,9 | | | | 0,09 | | | | 0,08 | - |
| Мармелад | | | |  | | | | 40 | | | | 1,5 | | | | 0,2 | | | | 64 | | | 128 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  |
| Кондитерское изделие (вафли) | | | |  | | | | 25 | | | | 1,26 | | | | 1,44 | | | | 16,6 | | | 83 | | | | 8 | | | | 0,35 | | | | 0,4 | | | | 0,02 | - |
|  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **1169,4** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  |
| За день | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **1730,1** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  |
| **Наименование блюд** | | | **№ рецепта** | | | | **Выход в граммах** | | | | **белки** | | | | **жиры** | | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Са** | | | | **Fe** | | | | **В1** | | | | **В2** | | **С** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из риса и пшена «Дружба» | | | 175 | | | | 200 | | | | 5,79 | | | | 10,64 | | | | 31,88 | | | 247,6 | | | | 12,7 | | | | 0,77 | | | | 0,09 | | | | 0,127 | | 0,9 |
| Сыр | | | 1 | | | | 10 | | | | 0,12 | | | | 16,5 | | | | 0,18 | | | 149,6 | | | | 2,4 | | | | 0,04 | | | | - | | | | - | | - |
| Батон | | |  | | | | 30 | | | | 8,1 | | | | 1,2 | | | | 28,17 | | | 203,1 | | | | 19 | | | | 1,2 | | | | 0,11 | | | | 0,03 | | - |
| Чай с сахаром | | | 943 | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | | 16,0 | | | 64 | | | | 2 | | | | 0,4 | | | | - | | | | - | | - |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **664,3** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский мясом курицы | | | 96 | | | | 200/30 | | | | 3,6 | | | | 3,3 | | | | 24,3 | | | 129 | | | | 42 | | | | 0,9 | | | | 012 | | | | 0,09 | | 9,0 |
| Каша гороховая | | | 199 | | | | 150 | | | | 9,09 | | | | 4,57 | | | | 23,35 | | | 170 | | | | 63,14 | | | | 3,13 | | | | 0,33 | | | | 0,07 | | - |
| Тефтели | | | 243 | | | | 65 | | | | 11,0 | | | | 23,9 | | | | 0,4 | | | 261 | | | | 35 | | | | 1,8 | | | | 0,19 | | | | 0,15 | | 0 |
| Винегрет | | | 67 | | | | 100 | | | | 1,4 | | | | 10,04 | | | | 7,29 | | | 125,1 | | | | 31,23 | | | | 0,82 | | | | 0,04 | | | | 0,11 | | 9,63 |
| Компот из смеси сухофруктов | | | 868 | | | | 200 | | | | 0,06 | | | | 0 | | | | 24,76 | | | 94,2 | | | | 6,4 | | | | 0,18 | | | | 0,01 | | | | - | | 1,08 |
| Хлеб ржаной | | |  | | | | 70 | | | | 4,7 | | | | 0,7 | | | | 49,8 | | | 214 | | | | 18 | | | | 2,9 | | | | 0,09 | | | | 0,08 | | - |
| Конфеты | | |  | | | | 40 | | | | 12,39 г | | | | 43,27 г | | | | 34,1 | | | 160 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| Кондитерское изделие (печенье) | | |  | | | | 25 | | | | 1,26 | | | | 1,44 | | | | 16,6 | | | 83 | | | | 8,7 | | | | 0,63 | | | | 0,02 | | | | 0,015 | | - |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **1133,3** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| За день | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **1797,6** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| **Наименование блюд** | | | **№ рецепта** | | | | **Выход в граммах** | | | | **белки** | | | | **жиры** | | | | **углеводы** | | | **Ккал** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Са** | | | | **Fe** | | | | **В1** | | | | **В2** | | **С** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | | | 390 | | | | 200 | | | | 5,2 | | | | 3,0 | | | | 23,6 | | | 140 | | | | 144 | | | | 0,4 | | | | 0,06 | | | | 0,16 | | 0,14 |
| Масло сливочное (порц.) | | | 1 | | | | 10 | | | | 0,12 | | | | 16,5 | | | | 0,18 | | | 149,6 | | | | 2,4 | | | | 0,04 | | | | - | | | | - | | - |
| Батон | | |  | | | | 30 | | | | 8,1 | | | | 1,2 | | | | 28,17 | | | 203,1 | | | | 19 | | | | 1,2 | | | | 0,11 | | | | 0,03 | | - |
| Чай с сахаром | | | 943 | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | | 16,0 | | | 64 | | | | 2 | | | | 0,4 | | | | - | | | | - | | - |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **556,7** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты, картофелем и с мясом курицы | | | 88 | | | | 200/30 | | | | 3,6 | | | | 3,0 | | | | 11,1 | | | 87 | | | | 63 | | | | 0,6 | | | | 0,09 | | | | 0,06 | | 25,8 |
| Птица отварная | | | 637 | | | | 50 | | | | 22,2 | | | | 16,6 | | | | 0,2 | | | 258 | | | | 30 | | | | 1,6 | | | | 0,04 | | | | 0,13 | | 1,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | 679 | | | | 150 | | | | 11,4 | | | | 8,0 | | | | 50,4 | | | 324 | | | | 28 | | | | 6,0 | | | | 0,28 | | | | 0,14 | | - |
| Салат из свеклы | | | 33 | | | | 100 | | | | 1,43 | | | | 6,09 | | | | 8,36 | | | 93,9 | | | | 35,15 | | | | 1,33 | | | | 0,02 | | | | - | | 9,5 |
| Компот из свежезамороженных плодов | | | 859 | | | | 200 | | | | 0.2 | | | | 0.2 | | | | 22.3 | | | 110 | | | | 12 | | | | 0.8 | | | | 0.02 | | | | - | | - |
| Хлеб ржаной | | |  | | | | 70 | | | | 4,7 | | | | 0,7 | | | | 49,8 | | | 214 | | | | 18 | | | | 2,9 | | | | 0,09 | | | | 0,08 | | - |
| Зефир | | |  | | | | 40 | | | | 0,8 | | | | 0,1 | | | | 80 | | | 120 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| Кондитерское изделие (вафли) | | |  | | | | 25 | | | | 1,26 | | | | 1,44 | | | | 16,6 | | | 83 | | | | 8 | | | | 0,35 | | | | 0,4 | | | | 0,02 | | - |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **1226,9** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| За день | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **1783,6** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  |
| **Наименование блюд** | | **№ рецепта** | | | | **Выход в граммах** | | | | **белки** | | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | | |
| **Са** | | | | **Fe** | | | | **В1** | | | | **В2** | | | **С** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | | 93 | | | | 200 | | | | 6,2 | | | | 5,4 | | | 20,0 | | | | 158 | | | | 184 | | | | 0,4 | | | | 0,08 | | | | 0,22 | | | 1,0 |
| Сыр | | 1 | | | | 10 | | | | 0,12 | | | | 16,5 | | | 0,18 | | | | 149,6 | | | | 2,4 | | | | 0,04 | | | | - | | | | - | | | - |
| Батон | |  | | | | 30 | | | | 8,1 | | | | 1,2 | | | 28,17 | | | | 203,1 | | | | 19 | | | | 1,2 | | | | 0,11 | | | | 0,03 | | | - |
| Чай с сахаром | | 943 | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | 16,0 | | | | 64 | | | | 2 | | | | 0,4 | | | | - | | | | - | | | - |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | **574,7** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп перловый с птицей | | 101 | | | | 200/30 | | | | 1,97 | | | | 2,71 | | | 12,11 | | | | 85.75 | | | | 0,88 | | | | 22,7 | | | | 0,09 | | | | 0,055 | | | 8,25 |
| Рагу овощное с мясом курицы | | 289 | | | | 150 | | | | 4,4 | | | | 9,6 | | | 19,6 | | | | 308 | | | | 70 | | | | 2,0 | | | | 0,16 | | | | 0,14 | | | 44,0 |
| Салат из белокочанной капусты | | 43 | | | | 100 | | | | 2,1 | | | | 5,1 | | | 11,0 | | | | 101 | | | | 59 | | | | 0,8 | | | | 0,04 | | | | 0,06 | | | 51,4 |
| Чай с сахаром | | 943 | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | 16,0 | | | | 64 | | | | 2 | | | | 0,4 | | | | - | | | | - | | | - |
| Хлеб ржаной | |  | | | | 70 | | | | 4,7 | | | | 0,7 | | | 49,8 | | | | 214 | | | | 18 | | | | 2,9 | | | | 0,09 | | | | 0,08 | | | - |
| Мармелад | |  | | | | 40 | | | | 1,5 | | | | 0,2 | | | 64 | | | | 128 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками | |  | | | | 50 | | | | 5,7 | | | | 6,3 | | | 41,3 | | | | 266 | | | | 27 | | | | 1,4 | | | | 0,06 | | | | 0,08 | | | 0,9 |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | **1095,75** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| За день | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | **1670,45** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| **Наименование блюд** | | **№ рецепта** | | | | **Выход в граммах** | | | | **белки** | | | | **жиры** | | | **углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | | |
| **Са** | | | | **Fe** | | | | **В1** | | | | **В2** | | | **С** |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | | 173 | | | | 200 | | | | 5,6 | | | | 4,0 | | | 21,4 | | | | 144 | | | | 150 | | | | 1,0 | | | | 0,12 | | | | 0,18 | | | 1,4 |
| Масло сливочное (порц.) | | 1 | | | | 10 | | | | 0,12 | | | | 16,5 | | | 0,18 | | | | 149,6 | | | | 2,4 | | | | 0,04 | | | | - | | | | - | | | - |
| Батон | |  | | | | 30 | | | | 8,1 | | | | 1,2 | | | 28,17 | | | | 203,1 | | | | 19 | | | | 1,2 | | | | 0,11 | | | | 0,03 | | | - |
| Чай с сахаром | | 943 | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | 16,0 | | | | 64 | | | | 2 | | | | 0,4 | | | | - | | | | - | | | - |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | **560,7** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | | 204 | | | | 200/10 | | | | 8,45 | | | | 8,28 | | | 13,13 | | | | 160,78 | | | | 31,7 | | | | 1,26 | | | | 0,11 | | | | 0,13 | | | 6,88 |
| Гуляш из говядины | | 260 | | | | 50/50 | | | | 14,6 | | | | 16,4 | | | 2,6 | | | | 218 | | | | 12 | | | | 2,25 | | | | 0,05 | | | | 0,12 | | | 0,7 |
| Макаронные изделия отварные | | 203 | | | | 150 | | | | 7,2 | | | | 5,6 | | | 39,4 | | | | 246 | | | | 14 | | | | 1,0 | | | | 0,08 | | | | 0,02 | | | - |
| Салат из моркови | | 126 | | | | 100 | | | | 1,6 | | | | 6,3 | | | 5,3 | | | | 99 | | | | 29 | | | | 0,8 | | | | 0,05 | | | | 0,04 | | | 3,2 |
| Компот из свежезамороженных плодов | | 859 | | | | 200 | | | | 0.2 | | | | 0.2 | | | 22.3 | | | | 110 | | | | 12 | | | | 0.8 | | | | 0.02 | | | | - | | | - |
| Хлеб ржаной | |  | | | | 70 | | | | 4,7 | | | | 0,7 | | | 49,8 | | | | 214 | | | | 18 | | | | 2,9 | | | | 0,09 | | | | 0,08 | | | - |
| Конфеты | |  | | | | 40 | | | | 12,39 г | | | | 43,27 г | | | 34,1 | | | | 160 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| Кондитерское изделие (пряник) | |  | | | | 25 | | | | 1,26 | | | | 0,3 | | | 8,1 | | | | 70 | | | | 4 | | | | 0,3 | | | | 0,024 | | | | 0,06 | | | - |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | **1174,78** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| **За день** | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | **1735,48** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| **Наименование блюд** | **№ рецепта** | | | | **Выход в граммах** | | | | **белки** | | | | **жиры** | | | | | **углеводы** | | | | | **Ккал** | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | | | |
| **Са** | | | | **Fe** | | | | **В1** | | | | **В2** | | | | **С** |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая | 94 | | | | 200 | | | | 6,2 | | | | 3,6 | | | | | 25,8 | | | | | 160 | 144 | | | | 1,0 | | | | 0,12 | | | | 0,18 | | | | 1,4 |
| Сыр | 1 | | | | 10 | | | | 0,12 | | | | 16,5 | | | | | 0,18 | | | | | 149,6 | 2,4 | | | | 0,04 | | | | - | | | | - | | | | - |
| Батон |  | | | | 30 | | | | 8,1 | | | | 1,2 | | | | | 28,17 | | | | | 203,1 | 19 | | | | 1,2 | | | | 0,11 | | | | 0,03 | | | | - |
| Чай с сахаром | 943 | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | | | 16,0 | | | | | 64 | 2 | | | | 0,4 | | | | - | | | | - | | | | - |
|  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | **576,7** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы | 82 | | | | 200/30 | | | | 3,6 | | | | 3,0 | | | | | 11,4 | | | | | 102 | 63 | | | | 0,9 | | | | 0,06 | | | | 0,09 | | | | 12,0 |
| Плов с птицей | 291 | | | | 100/50 | | | | 45,2 | | | | 36,8 | | | | | 23,5 | | | | | 645 | 58 | | | | 3,5 | | | | 0,1 | | | | 0,25 | | | | 3,5 |
| Салат из свеклы | 126 | | | | 100 | | | | 1,4 | | | | 6,3 | | | | | 5,6 | | | | | 98 | 35 | | | | 1,2 | | | | 0,03 | | | | 0,04 | | | | 3,6 |
| Кисель |  | | | | 200 | | | | - | | | | - | | | | | 13,8 | | | | | 64 | 2 | | | | - | | | | - | | | | - | | | | 0,2 |
| Хлеб ржаной |  | | | | 70 | | | | 4,7 | | | | 0,7 | | | | | 49,8 | | | | | 214 | 18 | | | | 2,9 | | | | 0,09 | | | | 0,08 | | | | - |
| Зефир |  | | | | 40 | | | | 0,8 | | | | 0,1 | | | | | 80 | | | | | 120 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |
| Кондитерское изделие (печенье) |  | | | | 25 | | | | 1,26 | | | | 1,44 | | | | | 16,6 | | | | | 83 | 8,7 | | | | 0,63 | | | | 0,02 | | | | 0,015 | | | | - |
|  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | **1263** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |
| За день |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | **1839,7** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ рецепта** | **Выход в граммах** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккал** | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
| **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **13 день** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 93 | 200 | 6,2 | 5,4 | 20,0 | 158 | 184 | 0,4 | 0,08 | 0,22 | 1,0 |
| Масло сливочное (порц.) | 1 | 10 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,6 | 2,4 | 0,04 | - | - | - |
| Батон |  | 30 | 8,1 | 1,2 | 28,17 | 203,1 | 19 | 1,2 | 0,11 | 0,03 | - |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | - | - | 16,0 | 64 | 2 | 0,4 | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  | **574,7** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми с птицей | 102 | 200/30 | 7,8 | 3,0 | 26,7 | 156 | 57 | 2,4 | 0,3 | 0,09 | 14,1 |
| Тефтели | 279 | 60 | 58,5 | 6,36 | 7,45 | 109,8 | 20,3 | 0,63 | 0,04 | 0,03 | 0,52 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 679 | 150 | 11,4 | 8,0 | 50,4 | 324 | 28 | 6,0 | 0,28 | 0,14 | - |
| Салат из белокочанной капусты | 43 | 100 | 2,1 | 5,1 | 11,0 | 101 | 59 | 0,8 | 0,04 | 0,06 | 51,4 |
| Компот из смеси сухофруктов | 868 | 200 | 0,06 | 0 | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 0,18 | 0,01 | - | 1,08 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | - |
| Мармелад |  | 40 | 1,5 | 0,2 | 64 | 128 |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие (вафли) |  | 25 | 1,26 | 1,44 | 16,6 | 83 | 8 | 0,35 | 0,4 | 0,02 | - |
|  |  |  |  |  |  | **1163,1** |  |  |  |  |  |
| За день |  |  |  |  |  | **1737,8** |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** | **№ рецепта** | **Выход в граммах** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккал** | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
| **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **14 день** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 173 | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 150 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 1,4 |
| Сыр | 1 | 10 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,6 | 2,4 | 0,04 | - | - | - |
| Батон |  | 30 | 8,1 | 1,2 | 28,17 | 203,1 | 19 | 1,2 | 0,11 | 0,03 | - |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | - | - | 16,0 | 64 | 2 | 0,4 | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  | **560,7** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп перловый с птицей | 101 | 200/30 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85.75 | 0,88 | 22,7 | 0,09 | 0,055 | 8,25 |
| Рис отварной | 679 | 150 | 4,8 | 5,8 | 38,8 | 260 | 4 | 0,8 | 0,04 | 0,02 | - |
| Рыба тушеная с овощами | 229 | 70 | 7,8 | 3,06 | 3,04 | 84 | 31,26 | 0,68 | 0,04 | 0,03 | 2,98 |
| Винегрет | 67 | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 31,23 | 0,82 | 0,04 | 0,11 | 9,63 |
| Кисель |  | 200 | - | - | 13,8 | 64 | 2 | - | - | - | 0,2 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | - |
| Фрукты свежие |  | 150 | 0,53 | - | 14,92 | 57 | 13,5 | 3,3 | 0,045 | 0,03 | 15 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками |  | 100 | 5,7 | 6,3 | 41,3 | 266 | 27 | 1,4 | 0,06 | 0,08 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  | **1129,75** |  |  |  |  |  |
| За день |  |  |  |  |  | **1690,45** |  |  |  |  |  |