

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |  |  |  |