|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса порции, г** | **Пищевые свойства, г** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 1** | **1 день - 1 ПОНЕДЕЛЬНИК** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Завтрак | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-к | Горячее блюдо | Каша вязкая молочная овсяная | | 150 | 8,3 | 12,6 | 36,8 | 294,2 | | 0,3 | | 0,8 | 70 | 0,7 | 160 | 274 | 74 | 2 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 0,75 | 1,2 | 2.36 | 23,2 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 3 гн | Напиток | Чай с лимоном | | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | | 0 | | 0,7 | 0 | 0,09 | 7,9 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | **Всего** |  | | **500** | **11,73** | **22,24** | **69,06** | **598,62** | | **0,3** | | **2,2** | **80,6** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |
|  |  | | | |
|  |  | Обед | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-з | Закуска | Салат из капусты с морковью | | 60 | 1,3 | 6,5 | 2,5 | 73,9 | | 0,03 | | 19 | 62 | 0,21 | 22 | 26 | 11 | 0,71 |
| 1-с | 1-е блюдо | Суп картофельный с горохом | | 200 | 7,1 | 4,32 | 18,46 | 141,1 | | 0,2 | | 12 | 29,4 | 0,2 | 33 | 92,2 | 34 | 2 |
| 5-м | 2-е блюдо | Котлеты из курицы | | 80 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | | 0,1 | | 0.1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6 |
|  | Гарнир | Каша пшенная рассыпчатая с овощами | | 150 | 6,6 | 6,9 | 37 | 236,9 | | 0,4 | | 0 | 38 | 0,9 | 20 | 138 | 60 | 3,8 |
| 1-хн | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | **Всего обед** |  | | **740** | **30,76** | **22,34** | **113,53** | **788,56** | | **3,7** | | **31,8** | **136,4** | **1,81** | **128,1** | **290,7** | **250,45** | **15,76** |
|  | **Всего день** |  | | **1240** | **42,49** | **44,58** | **182,59** | **1387,18** | | **4** | | **32,31** | **217** | **6** | **359,8** | **638,9** | **589,65** | **21,89** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 1** | **2 день - 1 ВТОРНИК** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| к-2 | Горячее блюдо | Каша молочная «Дружба» | | 150 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 179,9 | | 0,1 | | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 125,2 | 36,3 | 152,7 | 0,8 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 7-гн | Напиток | Какао с молоком | | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | | 0,04 | | 0,68 | 17,25 | 1,1 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **12.63** | **20.84** | **65,46** | **792,12** | | **0,1** | | **1,5** | **11,8** | **4,5** | **196,9** | **110,5** | **418** | **5,2** |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-з | Закуска | Салат из свеклы отварной | | 60 | 0,7 | 2,4 | 1,6 | 31,2 | 0 | | | 0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 2-с | 1-е блюдо | Борщ со сметаной | | 200/10 | 2,3 | 3,7 | 7 | 64,3 | 0,3 | | | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 2-м | 2-е блюдо | Гуляш | | 80 | 23,8 | 9,5 | 5,8 | 206 | 0,1 | | | 1,4 | 0 | 4,1 | 20 | 170 | 21 | 2 |
|  | Гарнир | Каша пшеничная рассыпчатая | | 150 | 6,6 | 6,9 | 37 | 236,9 | 0,4 | | | 0 | 38 | 0,9 | 20 | 138 | 60 | 3,8 |
| Н-1 | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0 | | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | 0 | | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | 0 | | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | **Всего Обед** |  | | **740** | **25,06** | **26,02** | **94,47** | **716,06** | **0,8** | | | **2,02** | **69,1** | **7,8** | **221,8** | **400,5** | **510,35** | **11,15** |
|  | **Всего за день** |  | | **1240** | **37,69** | **46,86** | **159,93** | **1508,18** | **0,9** | | | **3,52** | **80,9** | **12,3** | **418,7** | **511** | **828,35** | **16,35** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. цен-ь**  **(ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 1** | **3 день - 1 СРЕДА** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| к-3 | Горячее блюдо | Суп молочный с вермишелью | | 150 | 5,5 | 5,58 | 17,77 | 143,02 | 0,2 | | 0,73 | | 26,32 | 1,27 | 151,4 | 122,2 | 19,4 | 0,36 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | 0 | | 0,1 | | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | | 0 | | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | 0 | | 0,6 | | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | 0 | | 0,6 | | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 21гн | Напиток | Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | 0 | | 0,7 | | 0 | 0,09 | 7,9 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **8,93** | **15,22** | **52,93** | **676,44** | **0,24** | | **4,31** | | **54,17** | **5,77** | **358,2** | **316,6** | **313,8** | **4,96** |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 11-з | Закуска | Салат из моркови и яблок | | 60 | 1,4 | 4 | 7 | 71,4 | 0 | | 4 | | 0 | 0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4 |
| 3-с | 1-е блюдо | Суп-лапша куриная | | 200 | 1,78 | 4,9 | 11,92 | 98,92 | 0,2 | | 12 | | 29,4 | 0,2 | 33 | 92,2 | 34 | 2 |
| 4-г | Гарнир | Плов | | 200 | 10.28 | 8,4 | 22,1 | 313 | 0 | | 0,3 | | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 |
| 1-хн | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0 | | 0 | | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | 0 | | 0,05 | | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | 0 | | 0,2 | | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | Фрукты | Яблоко | | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 57,82 | 0 | | 0 | | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего Обед** |  | | **810** | **31,64** | **20.92** | **71,62** | **749,9** | **0,2** | | **16,7** | | **34,1** | **0,4** | **149** | **224,4** | **484,25** | **16,15** |
|  | **Всего день** |  | | **1310** | **40,57** | **36,14** | **124,55** | **1426,34** | **0,44** | | **18,81** | | **88,27** | **6,17** | **507,2** | **54,1** | **798,05** | **21,46** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 1** | **4 день - 1 ЧЕТВЕРГ** | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| к-4 | Горячее блюдо | Каша молочная пшеничная | | 150 | 6,6 | 6,98 | 37 | 236,9 | 0,4 | | | 0 | 38 | 0 | 20 | 138 | 60 | 3,8 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | 0 | | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | 0 | | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | 0 | | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 7-гн | Напиток | Какао с молоком | | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | 0,04 | | | 0,68 | 17,25 | 1,1 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **14.33** | **20,92** | **77,86** | **849,12** | **0,4** | | | **1,4** | **48,6** | **4,3** | **91,7** | **212,2** | **325,3** | **8,2** |
|  | | |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-з | Закуска | Салат из соленых огурцов с луком | | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | | 9,8 | | 0,6 | 5 | 0,1 | 51 | 38 | 5,5 | 1,2 |
| с-4 | 1-е блюдо | Суп крестьянский с крупой | | 200 | 7,38 | 5,44 | 9,58 | 116,84 | | 0,1 | | 4,9 | 82 | 7 | 30,6 | 98,2 | 23 | 0,688 |
| 1-р | 2-е блюдо | Котлета рыбная | | 80 | 9,4 | 6,3 | 10,9 | 141 | | 0 | | 0,1 | 0,7 | 0,3 | 55,8 | 23,8 | 255 | 0,6 |
| 11-г | Гарнир | Картофельное пюре | | 150 | 2,7 | 4,7 | 17,6 | 123,3 | | 0,1 | | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0 |
| 4-гн | Напиток | Кисель | | 200 | 0,07 | 0,0 | 15.3 | 59.0 | | 0 | | 1,2 | 0,96 | 0,05 | 7 | 7 | 1 | 0,1 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | **Всего Обед** |  | | **740** | **21,59** | **21,03** | **72,72** | **552,78** | | **10** | | **74,8** | **149,6** | **7,9** | **640,4** | **751** | **789,05** | **10,05** |
|  | **Всего за день** |  | | **1240** | **35,92** | **41,95** | **150,58** | **1401,9** | | **10,4** | | **76,2** | **198,2** | **12,2** | **732,1** | **1114,35** | **798,05** | **18,25** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 1** | **5 день - 1 ПЯТНИЦА** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| К-5 | Горячее блюдо | Каша жидкая молочная гречневая | | 150 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | | 0,07 | | 0,53 | 33,25 | 1,46 | 115 | 123 | 27 | 0,5 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 3-гн | Напиток | Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | | 0 | | 0,7 | 0 | 0,09 | 7,9 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **8,43** | **16,54** | **59,06** | **711,42** | | **0,7** | | **1,93** | **43,85** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |
|  | | |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-з | Закуска | Салат «Здоровье» | | 60 | 1,0 | 6,0 | 6,1 | 82,5 | | 0 | | 26 | 71 | 0,26 | 28 | 19 | 10 | 0,59 |
| 5-с | 1-е блюдо | Рассольник Ленинградский | | 200 | 1,72 | 4,1 | 10,38 | 13,3 | | 0,3 | | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 3-м | 2-е блюдо | Мясо тушеное с овощами | | 200 | 17,3 | 9,3 | 30,1 | 275 | | 0 | | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 |
| 1-хн | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0 | | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 | 7,3 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | Фрукты | Яблоко | | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 57,82 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | **Всего Обед** |  | | **810** | **20,98** | **24,5** | **72,8** | **696,38** | | **10** | | **74,8** | **149,6** | **7,9** | **640,4** | **751** | **789,05** | **10,05** |
|  | **Всего день** |  | | **1310** | **29,41** | **41,04** | **131,86** | **1407,8** | | **10,4** | | **76,2** | **198,2** | **12,2** | **732,1** | **1114,35** | **798,05** | **18,25** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 2** | **6 день - 2 ПОНЕДЕЛЬНИК** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горячее блюдо | Суп молочный с рисом | | 150 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | | 0,14 | | 0,55 | 53,17 | 1,78 | 134 | 205 | 39 | 2,2 |
| 13-к | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 7-гн | Напиток | Какао с молоком | | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | | 0,04 | | 0,68 | 17,25 | 1,1 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **15,93** | **24,74** | **79,36** | **895,72** | | **0,14** | | **1,95** | **63,23** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |
|  | | | | |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-з | Закуска | Салат из капусты с овощами | | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,4 | | 0,2 | | 4 | 134 | 0,42 | 23 | 22 | 16 | 0,86 |
| 1-с | 1-е блюдо | Суп картофельный с бобовыми | | 200 | 7,1 | 4,32 | 18,46 | 141,1 | | 0,2 | | 12 | 29,4 | 0,2 | 33 | 92,2 | 34 | 2 |
| 5-м | 2-е блюдо | Голубцы ленивые | | 200 | 23,8 | 9,5 | 5,8 | 206 | | 0,1 | | 1,4 | 0 | 4,1 | 20 | 170 | 21 | 2 |
| 1-хн | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | **Всего Обед** |  | | **740** | **28,64** | **27,11** | **113,24** | **827,47** | | **10** | | **74,8** | **149,6** | **7,9** | **640,4** | **751** | **789,05** | **10,05** |
|  | **Всего день** |  | | **1240** | **44,57** | **51,85** | **192,6** | **1723,19** | | **10,4** | | **76,2** | **198,2** | **12,2** | **732,1** | **1114,35** | **798,05** | **18,25** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 2** | **7 день - 2 ВТОРНИК** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| К-6 | Горячее блюдо | Каша молочная пшенная | | 150 | 5,74 | 5,86 | 15,78 | 138,72 | | 0,036 | | 0,17 | 21,82 | 0,5 | 0,176 | 54 | 12 | 6 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 3-гн | Напиток | Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | | 0 | | 0,7 | 0 | 0,09 | 7,9 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **9,17** | **15,5** | **50,94** | **672,14** | | **0,36** | | **0,31** | **32,42** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |
|  | | |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-з | Закуска | Салат из свеклы с зеленым горошком | | 60 | 1,3 | 6,5 | 2,5 | 73,9 | | 0,03 | | 19 | 62 | 0,21 | 22 | 26 | 11 | 0,71 |
| 6-с | 1-е блюдо | Суп картофельный с клецками | | 200 | 4,6 | 3,2 | 12,96 | 99,02 | | 0,1 | | 9,2 | 39 | 0,54 | 13,6 | 40,8 | 15,6 | 0,4 |
| 6-м | 2-е блюдо | Котлета из свинины | | 80 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 31,2 | 22,6 | 123 | 1,9 |
| 1-г | Гарнир | Каша рассыпчатая ячневая | | 150 | 5 | 7,5 | 30,1 | 208 | | 0 | | 0,9 | 0 | 0 | 32 | 28,4 | 154,7 | 2,1 |
| 1-хн | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | **Всего Обед** |  | | **740** | **19,94** | **20,51** | **98,39** | **667,42** | | **10** | | **74,8** | **149,6** | **7,9** | **640,4** | **751** | **789,05** | **10,05** |
|  | **Всего за день** |  | | **1240** | **29,11** | **36,01** | **149,33** | **1339,56** | | **10,4** | | **76,2** | **198,2** | **12,2** | **732,1** | **1114,35** | **798,05** | **18,25** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 2** | **8 день - 2 СРЕДА** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-к | Горячее блюдо | Каша молочная кукурузная | | 150 | 8,5 | 11,7 | 43,5 | 313,2 | | 0,19 | | 0,54 | 54,2 | 2,58 | 133 | 196 | 53 | 1,6 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 7-гн | Напиток | Какао с молоком | | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | | 0,04 | | 0,68 | 17,25 | 1,1 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **16,23** | **25,64** | **84,36** | **925,42** | | **0,19** | | **1,94** | **64,8** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |
|  | | |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-з | Закуска | Икра морковная | | 60 | 1,4 | 4 | 7 | 71,4 | | 0 | | 4 | 0 | 0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4 |
| 7-с | 1-е блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 6,2 | 7 | 13,6 | 142,6 | | 0,3 | | 0,1 | 5,1 | 0 | 62,8 | 5,4 | 29,8 | 1,6 |
| 9-г | 2-е блюдо | Капуста тушеная с мясом | | 200 | 2,9 | 7,4 | 15,4 | 139,9 | | 0,1 | | 0,1 | 151 | 1,2 | 68 | 80 | 33 | 0,8 |
| 1-хн | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | Фрукты | Яблоко | | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 57,82 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | **Всего Обед** |  | | **810** | **30,56** | **30,42** | **91,4** | **789,68** | | **10** | | **74,8** | **149,6** | **7,9** | **640,4** | **751** | **789,05** | **10,05** |
|  | **Всего день** |  | | **1310** | **46,79** | **56,06** | **175,76** | **1715,1** | | **10,4** | | **76,2** | **198,2** | **12,2** | **732,1** | **1114,35** | **798,05** | **18,25** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 2** | **9 день- 2 ЧЕТВЕРГ** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| К-8 | Горячее блюдо | Каша молочная ячневая | | 150 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | | 0,05 | | 0,61 | 31,3 | 1,58 | 130 | 134 | 28 | 0,4 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 3-гн | Напиток | Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | | 0 | | 0,7 | 0 | 0,09 | 7,9 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **8,63** | **16,14** | **63,56** | **727,12** | | **0,05** | | **0,91** | **32,26** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |
|  | | |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 14-з | Закуска | Винегрет с растительным маслом | | 60 | 0,6 | 3,7 | 2,8 | 46,8 | | 0 | | 4 | 0 | 0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4 |
| 8-с | 1-е блюдо | Суп крестьянский с крупой | | 200 | 7,38 | 5,44 | 9,58 | 116,84 | | 0,1 | | 4,9 | 82 | 7 | 30,6 | 98,2 | 23 | 0,688 |
| 2-р | 2-е блюдо | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 80 | 9,7 | 5,1 | 4,5 | 102,6 | | 0,1 | | 5 | 70,3 | 0,9 | 16 | 22 | 44 | 0 |
| 11-г | Гарнир | Картофельное пюре | | 150 | 2,7 | 4,7 | 17,6 | 123,3 | | 0,1 | | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0 |
| 4-гн | Напиток | Кисель | | 200 | 0,07 | 0,0 | 15.3 | 59.0 | | 0 | | 1,2 | 0,96 | 0,05 | 7 | 7 | 1 | 0,1 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | **Всего Обед** |  | | **740** | **24,25** | **19,34** | **95,03** | **661,29** | | **10** | | **74,8** | **149,6** | **7,9** | **640,4** | **751** | **789,05** | **10,05** |
|  | **Всего за день** |  | | **1240** | **32,88** | **35,48** | **158,59** | **1388,41** | | **10,4** | | **76,2** | **198,2** | **12,2** | **732,1** | **1114,35** |  | **18,25** |
|  | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Эн. ценность**  **(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Мин. вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Неделя 2** | **10 день- 2 ПЯТНИЦА** | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| К-9 | Горячее блюдо | Каша молочная манная | | 150 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | | 0,07 | | 0,53 | 33,25 | 1,46 | 115 | 123 | 27 | 0,5 |
|  | Хлеб | Пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,7 | 70,32 | | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | 20 | 28 | 68,7 | 1,3 |
|  |  | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 0 | | 0 | 50 | 0,01 | 2 | 2 | 0 | 0,02 |
|  | Сладкое | Печенье | | 10 | 7,6 | 13,2 | 69 | 31 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | Кисло-молочная продукция | Йогурт | | 100 | 3,2 | 2,5 | 11,3 | 337 | | 0 | | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
| 7-гн | Напиток | Какао с молоком | | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | | 0,04 | | 0,68 | 17,25 | 1,1 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
|  | **Всего Завтрак** |  | | **500** | **15,43** | **20,94** | **71,46** | **828,52** | | **0,07** | | **1,93** | **43,85** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |
|  | Обед |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-з | Закуска | Салат картофельный с зеленым горошком | | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | | 0 | | 0,1 | 12,7 | 2,7 | 31,6 | 20,7 | 65 | 1,1 |
| 9-с | 1-е блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной | | 200 | 2,2 | 3,5 | 15 | 101 | | 0 | | 0,1 | 7,8 | 29 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 8-м | 2-е блюдо | Куры отварные | | 80 | 3,4 | 4,2 | 36 | 195 | | 0 | | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 1,3 | 62,8 | 1 |
| 9-г | Гарнир | Рис отварной | | 150 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | | 0,4 | | 0,4 | 0 | 0 | 1,4 | 12 | 70,3 | 1,1 |
| 1-хн | Напиток | Компот | | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | Хлеб бел. | Пшеничный | | 20 | 1,52 | 1.16 | 9,85 | 46,88 | | 0 | | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 14 | 34,35 | 0,65 |
|  | Хлеб чер. | Ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 7.92 | 58,88 | | 0 | | 0,2 | 0 | 0 | 22 | 19,9 | 91,4 | 2,2 |
|  | Фрукты | Яблоко | | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 57,82 | | 0 | | 0 | 3,6 | 0 | 20 | 0 | 12 | 0,4 |
|  | **Всего Обед** |  | | **810** | **13,12** | **17,22** | **151,3** | **798,28** | | **10** | | **74,8** | **149,6** | **7,9** | **640,4** | **751** | **789,05** | **10,05** |
|  | **Всего день** |  | | **1310** | **28,55** | **38,16** | **222,76** | **1626,8** | | **10,4** | | **76,2** | **198,2** | **12,2** | **732,1** | **1114,35** | **798,05** | **18,25** |
|  | **Средние показатели за завтраки и обеды** |  | | **1339** | **57.3** | **38,8** | **175.3** | **1278,4** | | **0,07** | | **1,93** | **43,85** | **4,19** | **231,7** | **348,2** | **339,3** | **6,4** |