|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день  понедельник | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша вязкая манная молочная | 150 | 200 | 6,9 | 9,2 | 9,3 | 12,4 | 31,05 | 41,4 | 235,5 | 314 | 1,5 | 2 | 0,09 | 0,12 | 0 | 0 | 159 | 212 | 1,5 | 2 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 4,65 | 6,20 | 4,8 | 6,4 | 16,725 | 22,3 | 126,9 | 169,82 | 0,12 | 0,12 | 0,015 | 0,015 | 0,09 | 0,09 | 80,43 | 80,43 | 0,63 | 0,63 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **15,77** | **21,43** | **14,5** | **19,28** | **53,995** | **70,97** | **423,7** | **565,38** | **1,62** | **2,12** | **0,105** | **0,135** | **0,09** | **0,09** | **241,71** | **295,09** | **2,25** | **2,77** |  |
| Завтрак 2 | Сок овощной,фруктовый,ягодный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 2 | 2 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | **0,5** | **0,5** | **0,1** | **0,1** | **10,1** | **10,1** | **46** | **46** | **2** | **2** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **7** | **7** | **1,4** | **1,4** |  |
| Обед | Салат из свеклы | 40 | 60 | 0,568 | 0,852 | 2,436 | 3,654 | 3,344 | 5,016 | 37,56 | 56,34 | 3,8 | 5,7 | 0,008 | 0,012 | 0,016 | 0,024 | 14,06 | 21,09 | 0,532 | 0,798 |  |
| Суп из овощей | 150 | 200 | 2,79 | 3,72 | 3,9 | 5,2 | 9,48 | 12,64 | 94,63 | 12  2,84 | 10,23 | 13,64 | 0,075 | 0,1 | 0 | 0 | 27,9 | 37,2 | 0,75 | 1 |  |
| Слоеные голубцы с мясом | 180 | 220 | 9,503 | 10,965 | 9,516 | 10,98 | 12,142 | 14,01 | 273,173 | 449,815 | 30,082 | 34,71 | 0,052 | 0,06 | 0,091 | 0,105 | 52,312 | 60,36 | 1,586 | 1,83 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **15,483** | **19,025** | **16,593** | **20,69** | **57,744** | **75,37** | **740,84** | **822,205** | **44,712** | **54,84** | **0,15** | **0,192** | **0,137** | **0,169** | **125,127** | **159,79** | **3,378** | **4,308** |  |
| Уплотненный полдник | Суп с рыбными консервами | 150 | 200 | 6,105 | 8,14 | 1,56 | 2,08 | 9,99 | 13,32 | 90,51 | 120,68 | 4,815 | 6,42 | 0,06 | 0,08 | 0,06 | 0,08 | 64,755 | 86,34 | 0,78 | 1,04 |  |
| Кисломолочный продукт (йогурт,снежок) | 130 | 150 | 3 | 3,6 | 2,3 | 2,76 | 4,5 | 5,4 | 72 | 86,4 | 1,1 | 1,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 216 | 0 | 0 |  |
| Печенье, вафли, пряники | 12 | 20 | 0,525 | 1,5 | 0,826 | 2,36 | 5,243 | 14,98 | 29,197 | 83,42 | 0 | 0 | 0,0056 | 0,016 | 0,0056 | 0,016 | 1,4 | 4 | 0,07 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **11,472** | **15,695** | **5,328** | **8,065** | **32,291** | **50,444** | **256,7** | **376,27** | **5,915** | **7,74** | **0,0656** | **0,096** | **0,0656** | **0,096** | **246,155** | **306,34** | **0,85** | **1,24** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **42,725** | **56,65** | **36,521** | **48,135** | **154,13** | **206,884** | **1467,27** | **1809,855** | **54,247** | **66,7** | **0,33** | **0,433** | **0,3026** | **0,6676** | **619,992** | **768,22** | **7,878** | **9,718** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 день вторник | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша вязкая молочная «дружба» | 150 | 200 | 4,65 | 6,2 | 6,45 | 8,6 | 24,3 | 32,4 | 174 | 232 | 0,15 | 0,2 | 0,075 | 0,1 | 0,105 | 0,14 | 92,235 | 122,98 | 0,585 | 0,78 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | 1,695 | 2,26 | 1,47 | 1,96 | 25,2 | 33,6 | 120,375 | 160,5 | 1,125 | 1,5 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 68.625 | 91,5 | 1,125 | 1,5 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **11,605** | **16,05** | **9,392** | **12,648** | **55,72** | **73,27** | **369,815** | **495,18** | **1,387** | **1,868** | **0,1062** | **0,1418** | **0,1202** | **0,1628** | **204,74** | **279,54** | **1,878** | **2,492** |  |
| Завтрак 2 | Кисель | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 9,8 | 40 | 40 | 15 | 15 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **9,8** | **9,8** | **40** | **40** | **15** | **15** | **0,3** | **0,3** | **0,3** | **0,3** | **4,5** | **4,5** | **0** | **0** |  |
| Обед | Зеленый горошек консервированный отварной | 30 | 40 | 0,24 | 0,36 | 0 | 0 | 1,68 | 2,10 | 7,60 | 9,50 | 10 | 12,5 | 0,024 | 0,03 | 0,016 | 0,02 | 5,6 | 7,0 | 0,56 | 0,7 |  |
| Свекольник с мясом птицы и со сметаной | 150 | 200 | 2,805 | 3,74 | 1,275 | 1,7 | 7,635 | 10,18 | 54,615 | 72,82 | 7,41 | 9,88 | 0,075 | 0,1 | 0,06 | 0,08 | 36,12 | 48,16 | 0,78 | 1,04 |  |
| Печень по –строгановский,  каша гречневая рассыпчатая | 60 | 80 | 8,64 | 11,52 | 3,468 | 4,624 | 2,13 | 2,84 | 132,906 | 147,208 | 0,312 | 0,416 | 0,06 | 0,08 | 0,6 | 0,8 | 16,86 | 22,48 | 2,778 | 3,704 |  |
| 130 | 150 | 7,41 | 8,55 | 6,266 | 7,23 | 35,685 | 41,175 | 294,442 | 380,51 | 0 | 0 | 0,182 | 0,21 | 0,091 | 0,105 | 12,337 | 14,235 | 3,939 | 4,545 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **21,717** | **27,666** | **11,651** | **14,41** | **79,908** | **99,999** | **634,472** | **813,248** | **18,322** | **23,59** | **0,256** | **0,44** | **0,797** | **1,045** | **30,855** | **133,015** | **8,567** | **10,669** |  |
| Уплотненный полдник | Вареники ленивые | 120 | 130 | 20,088 | 21,762 | 9,864 | 10,686 | 19,644 | 21,281 | 247,2 | 267,8 | 0,492 | 0,533 | 0,084 | 0,091 | 0,312 | 0,338 | 169,92 | 184,08 | 0,888 | 0,962 |  |
| Чай с молоком | 150 | 200 | 3 | 3,6 | 2,3 | 2,76 | 4,5 | 5,4 | 72 | 86,4 | 1,1 | 1,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 216 | 0 | 0 |  |
| пряник | 7 | 20 | 0,525 | 1,5 | 0,826 | 2,36 | 5,243 | 14,98 | 29,197 | 83,42 | 0 | 0 | 0,0056 | 0,016 | 0,0056 | 0,016 | 1,4 | 4 | 0,07 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **25,455** | **29,318** | **1,632** | **16,662** | **41,945** | **58,405** | **412,726** | **523,39** | **1,592** | **1,853** | **0,0896** | **0,107** | **0,368** | **0,354** | **351,32** | **404,08** | **0,958** | **1,162** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **58,777** | **73,034** | **22,675** | **43,72** | **187,373** | **241,474** | **1437,013** | **1871,818** | **36,301** | **42,221** | **0,7518** | **0,9888** | **1,5852** | **1,8618** | **591,415** | **821,135** | **11,403** | **14,323** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 день среда | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры | |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Омлет натуральный с маслом,ирка кабачковая промышленного производтва | 100  30 | 110  40 | 8,82  0,25 | 9,702  0,34 | 16,98  0 | 18,678  0 | 1,69  2 | 1,859  2,3 | 195,38  8 | 214,918  8,6 | 0,15  8 | 0,165  9,4 | 0,06  0,02 | 0,066  0,03 | 0,37  0,01 | 0,407  0,02 | 71,38  5,6 | 78,518  6,6 | 1,82  0,23 | 8,002  0,03 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | 2,34 | 3,12 | 1,995 | 2,66 | 10,635 | 14,18 | 70,005 | 93,34 | 0,975 | 1,3 | 0,03 | 0,04 | 0,105 | 0,14 | 94,305 | 125,74 | 0,105 | 0,14 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **16,42** | **20,412** | **20,447** | **23,426** | **18,545** | **23,309** | **340,825** | **410,938** | **1,237** | **1,633** | **0,0912** | **0,1078** | **0,4902** | **1,06** | **209,565** | **269,318** | **2,093** | **8,454** |  |
| Завтрак 2 | Сок овощной, фруктовый,ягодный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 2 | 2 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | **0,5** | **0,5** | **0,1** | **0,1** | **10,1** | **10,1** | **46** | **46** | **2** | **2** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **7** | **7** | **1,4** | **1,4** |  |
| Обед | Фасоль консервированная отварная | 30 | 40 | 0,24 | 0,36 | 0 | 0 | 1,68 | 2,10 | 7,60 | 9,50 | 10 | 12,5 | 0,024 | 0,03 | 0,016 | 0,02 | 5,6 | 7,0 | 0,56 | 0,7 |  |
| Суп вермишелевый с мясом птицы | 150 | 200 | 3,975 | 5,3 | 3,105 | 4,14 | 9,27 | 12,36 | 81 | 108 | 6,72 | 8,96 | 0,075 | 0,1 | 0,075 | 0,1 | 17,4 | 23,2 | 0,885 | 1,18 |  |
| Птица отварная  Рагу из овощей | 70 | 80 | 15,582 | 17,808 | 9,947 | 11,368 | 0 | 0 | 192,729 | 235  ,976 | 0,938 | 1,072 | 0,084 | 0,096 | 0,084 | 0,096 | 11,83 | 13,52 | 0,8645 | 0,988 |  |
| 150 | 180 | 2,652 | 3,06 | 4,277 | 4,935 | 17,303 | 19,965 | 180,153 | 241,715 | 12,259 | 14,145 | 0,143 | 0,165 | 8,723 | 10,065 | 12,714 | 14,67 | 1,235 | 1,425 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **25,071** | **30,016** | **17,971** | **21,299** | **61,028** | **78,129** | **616,36** | **788,401** | **30,517** | **37,477** | **0,341** | **0,411** | **8,928** | **10,321** | **78,399** | **99,53** | **4,0545** | **4,973** |  |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с крупой «геркулес» | 150 | 200 | 4,9956 | 6,66 | 8,25 | 11 | 16,98 | 22,64 | 162,33 | 216,44 | 0,675 | 0,9 | 0,075 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | 143,115 | 190,82 | 0,675 | 0,9 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 9 | 12 | 2,295 | 3,06 | 9,75 | 13 | 36,96 | 49,28 | 4,5 | 6 | 0 | 0 | 0,0045 | 0,006 | 8,7 | 11,6 | 0,405 | 0,54 |  |
| Ватрушка с творогом с дрожжевого теста | 60 | 70 | 6,288 | 7,336 | 6,45 | 7,63 | 19,866 | 23,177 | 172,38 | 201,11 | 0,03 | 0,035 | 0,048 | 0,056 | 0,096 | 0,112 | 40,704 | 47,488 | 0,546 | 0,637 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **22,1256** | **28,452** | **17,637** | **22,546** | **59,154** | **75,561** | **435,999** | **558,6** | **5,205** | **6,935** | **0,123** | **0,156** | **0,2505** | **0,318** | **192,519** | **249,908** | **1,626** | **2,077** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **64,1166** | **79,38** | **56,155** | **67,371** | **149,624** | **187,099** | **1439,184** | **1803,939** | **38,959** | **48,045** | **0,5652** | **0,6848** | **9,6787** | **11,709** | **487,483** | **625,756** | **9,1735** | **16,904** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день четверг | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,53 | 6,04 | 4,2 | 5,6 | 13,68 | 18,24 | 110,7 | 147,6 | 0,69 | 0,92 | 0,06 | 0,08 | 0,165 | 0,22 | 123,555 | 164,74 | 0,405 | 0,54 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 2,34 | 3,12 | 1,995 | 2,66 | 10,635 | 14,18 | 70,005 | 93,34 | 0,975 | 1,3 | 0,03 | 0,04 | 0,105 | 0,14 | 94,305 | 125,74 | 0,105 | 0,14 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **12,13** | **16,75** | **7,667** | **10,348** | **30,535** | **39,69** | **256,19** | **343,62** | **1,777** | **1,088** | **0,0912** | **0,1218** | **0,2852** | **0,3828** | **261,74** | **355,54** | **0,678** | **0,892** |  |
| Завтрак 2 | Компот из свежезамороженных ягод | 100 | 100 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 8,71 | 8,71 | 34,72 | 34,72 | 20 | 20 | 0,003 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 3,76 | 3,67 | 0,15 | 0,15 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 8,71 | 8,71 | 34,72 | 34,72 | 20 | 20 | 0,003 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 3,76 | 3,67 | 0,15 | 0,15 |  |
| Обед | Икра кабачковая промышленного производства | 30 | 35 | 0,57 | 0,665 | 2,67 | 3,115 | 2,31 | 2,695 | 35,7 | 41,65 | 2,1 | 2,45 | 0,006 | 0,007 | 0,015 | 0,0175 | 12,3 | 14,35 | 0,21 | 0,245 |  |
| Борщ с капустой свежей, с курицей | 150 | 200 | 3,08 | 2,31 | 1,305 | 1,74 | 4,065 | 5,42 | 48,735 | 64,98 | 7,485 | 9,98 | 0,045 | 0,06 | 5,025 | 6,7 | 44,355 | 59,14 | 0,66 | 0,88 |  |
| Рыба , тушенная с овощами  Пюре картофельное | 60 | 80 | 13,116 | 14,209 | 6,12 | 6,63 | 3,084 | 3,341 | 170 | 200 | 3,456 | 3,744 | 0,084 | 0,091 | 0,096 | 0,104 | 40,596 | 43,979 | 0,684 | 0,741 |  |
| 150 | 180 | 3,255 | 3,906 | 4,68 | 5,616 | 8,04 | 9,648 | 153,9 | 188,68 | 3,135 | 3,765 | 55,08 | 66,096 | 10,53 | 12,636 | 55,08 | 66,096 | 0,735 | 0,882 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **22,687** | **24,586** | **15,417** | **17,957** | **50,257** | **64,808** | **553,239** | **688,52** | **16,776** | **20,739** | **55,23** | **66,274** | **15,696** | **19,4975** | **183,186** | **224,705** | **2,799** | **3,428** |  |
| Уплотненный полдник | Манник с  кисель | 100  100 | 120  100 | 4,33  0 | 5,196  0 | 5,44  0 | 6,528  0 | 22,1  9,8 | 26,52  9,8 | 187,22  40 | 238,664  40 | 0,08  15 | 0,096  15 | 0,03  0,3 | 0,036  0,3 | 0,08  0,3 | 0,096  0,3 | 42,53  4,5 | 51,036  4,5 | 0,52  0 | 0,624  0 |  |
| Какао на молоке | 150 | 200 | 4,65 | 6,20 | 4,8 | 6,4 | 16,725 | 22,3 | 126,9 | 169,82 | 0,12 | 0,12 | 0,015 | 0,015 | 0,09 | 0,09 | 80,43 | 80,43 | 0,63 | 0,63 |  |
| сушка | 10 | 25 | 6,288 | 7,336 | 6,45 | 7,63 | 19,866 | 23,177 | 172,38 | 201,11 | 0,03 | 0,035 | 0,048 | 0,056 | 0,096 | 0,112 | 40,704 | 47,488 | 0,546 | 0,637 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **17,11** | **21,188** | **17,332** | **21,414** | **81,049** | **98,541** | **590,829** | **685,364** | **15,23** | **15,251** | **0,393** | **0,407** | **0,566** | **0,598** | **168,164** | **183,454** | **1,696** | **1,891** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **57,902** | **69,202** | **43,687** | **53,214** | **163,197** | **202,096** | **1434,978** | **1802,493** | **21,732** | **25,137** | **55,4452** | **66,5338** | **16,2582** | **20,1853** | **631,293** | **779,605** | **7,592** | **8,712** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 день пятница | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша кукурузная жидкая | 150 | 200 | 2,445 | 3,26 | 0,36 | 0,48 | 0,36 | 0,48 | 99,585 | 132,78 | 0 | 0 | 0,035 | 0,0466 | 0,0198 | 0,0264 | 5,9103 | 7,8804 | 0,7979 | 1,0638 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | 1,695 | 2,26 | 1,47 | 1,96 | 25,2 | 33,6 | 120,375 | 160,5 | 1,125 | 1,5 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 68.625 | 91,5 | 1,125 | 1,5 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **9,4** | **13,11** | **3,302** | **4,528** | **31,78** | **41,35** | **295,36** | **395,96** | **1,237** | **1,668** | **0,0662** | **0,0884** | **0,035** | **0,0492** | **118,4153** | **164,4404** | **2,0909** | **2,7758** |  |
| Завтрак 2 | яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 | 0,03 | 0,03 | 10 | 10 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 16 | 16 | 2,2 | 2,2 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 | 0,03 | 0,03 | 10 | 10 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 16 | 16 | 2,2 | 2,2 |  |
| Обед | Винегрет овощной | 30 | 40 | 1,35 | 2,025 | 6,16 | 9,24 | 7,69 | 11,535 | 91,6 | 137,4 | 13,25 | 19,875 | 0,05 | 0,075 | 0,05 | 0,075 | 33,55 | 50,325 | 0,88 | 1,32 |  |
| Суп домашняя лапша с курицей | 150 | 200 | 3,825 | 5,1 | 1,29 | 1,72 | 12,675 | 16,9 | 85,68 | 114,24 | 3,18 | 4,24 | 0,09 | 0,12 | 0,09 | 0,12 | 26,4 | 35,2 | 0,78 | 1,04 |  |
| Котлеты,биточки,шницели рубленые  Капуста тушеная | 55 | 65 | 8,5415 | 10,0945 | 6,479 | 7,657 | 8,8385 | 10,4455 | 127,4185 | 150,5855 | 0,0825 | 0,0975 | 0,055 | 0,065 | 0,0935 | 0,1105 | 23,925 | 28,275 | 0,825 | 0,975 |  |
| 120 | 140 | 2,544 | 2,968 | 5,376 | 6,272 | 5,58 | 6,51 | 195,76 | 211,72 | 13,56 | 15,82 | 0,036 | 0,042 | 0,048 | 0,056 | 71,16 | 83,02 | 1,008 | 1,176 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **18,8825** | **23,6835** | **19,947** | **25,745** | **67,5615** | **89,0945** | **624,3675** | **807,1555** | **30,6725** | **40,8325** | **0,246** | **0,322** | **0,3115** | **0,4015** | **185,89** | **237,96** | **4,003** | **5,191** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка рисовая с изюмом  Молоко сгущенное с сахаром | 100  20 | 110  25 | 3,91  1,44 | 4,301  1,8 | 4,19  1,7 | 4,609  2,125 | 25,54  11,1 | 28,094  13,875 | 158,93  65,6 | 174,823  82 | 3,45  0,2 | 3,795  0,25 | 0,03  0,012 | 0,033  0,015 | 0,09  0,076 | 0,099  0,095 | 71,35  61,4 | 78,485  76,75 | 0,61  0,04 | 0,671  0,05 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 | 4,65 | 6,20 | 4,8 | 6,4 | 16,725 | 22,3 | 126,9 | 169,82 | 0,12 | 0,12 | 0,015 | 0,015 | 0,09 | 0,09 | 80,43 | 80,43 | 0,63 | 0,63 |  |
| печенье | 7 | 20 | 0,525 | 1,5 | 0,826 | 2,36 | 5,243 | 14,98 | 29,197 | 83,42 | 0 | 0 | 0,0056 | 0,016 | 0,0056 | 0,016 | 1,4 | 4 | 0,07 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **12,367** | **16,257** | **12,158** | **16,35** | **71,166** | **96,839** | **444,956** | **595,833** | **3,77** | **4,165** | **0,0626** | **0,079** | **0,261** | **0,3** | **214,58** | **239,665** | **1,35** | **1,551** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **41,1495** | **53,5505** | **35,507** | **46,723** | **180,6075** | **237,3835** | **1431,683** | **1844,948** | **37,6795** | **48,6655** | **0,3848** | **0,4994** | **0,6175** | **0,7607** | **525,8853** | **649,0654** | **8,8439** | **10,9178** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день понедельник | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 200 | 6,81 | 9,08 | 7,77 | 10,36 | 30,135 | 40,18 | 217,485 | 289,98 | 1,215 | 1,62 | 0,135 | 0,18 | 0 | 0 | 138,51 | 184,68 | 2,43 | 3,24 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 2,34 | 3,12 | 1,995 | 2,66 | 10,635 | 14,18 | 70,005 | 93,34 | 0,975 | 1,3 | 0,03 | 0,04 | 0,105 | 0,14 | 94,305 | 125,74 | 0,105 | 0,14 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **14,41** | **19,79** | **11,237** | **15,108** | **46,99** | **61,63** | **362,93** | **486** | **2,302** | **3,088** | **0,1662** | **0,2218** | **0,1202** | **0,1628** | **276,995** | **375,48** | **2,703** | **3,592** |  |
| Завтрак 2 | Сок овощной, фруктовый,ягодный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 2 | 2 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | **0,5** | **0,5** | **0,1** | **0,1** | **10,1** | **10,1** | **46** | **46** | **2** | **2** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **7** | **7** | **1,4** | **1,4** |  |
| Обед | Фасоль консервированная отварная | 30 | 40 | 0,57 | 0,665 | 2,67 | 3,115 | 2,31 | 2,695 | 35,7 | 41,65 | 2,1 | 2,45 | 0,006 | 0,007 | 0,015 | 0,0175 | 12,3 | 14,35 | 0,21 | 0,245 |  |
| Суп картофельный с горохом с мясом курицы, гренки из пшеничного хлеба | 150 | 200 | 6,15 | 8,2 | 4,32 | 5,76 | 17,85 | 23,8 | 180,11 | 238,19 | 5,76 | 7,68 | 0,15 | 0,2 | 0 | 0 | 48 | 64 | 1,83 | 2,44 |  |
| Плов из отварной говядины(свинина) | 120 | 130 | 9,72 | 10,53 | 9,78 | 10,595 | 20,52 | 22,23 | 164,201 | 199,1 | 0,456 | 0,494 | 0,012 | 0,013 | 0,012 | 0,013 | 5,928 | 6,422 | 0,42 | 0,455 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **9,72** | **10,53** | **9,78** | **10,595** | **20,52** | **22,23** | **524,92** | **672,15** | **0,456** | **0,494** | **0,012** | **0,013** | **0,012** | **0,013** | **5,928** | **6,422** | **0,42** | **0,455** |  |
| Уплотненный полдник | Макароны отварные  С сыром | 130  12 | 150  14 | 8,047  0,51 | 9,285  0,595 | 8,671  1,83 | 10,005  2,135 | 19,682  1,89 | 22,71  2,205 | 188,929  26,1 | 217,995  30,45 | 0,117  0 | 0,135  0 | 0,039  0 | 0,045  0 | 0,065  0 | 0,075  0 | 90,649  0 | 104,595  0 | 0,988  0 | 1,14  0 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 | 4,65 | 6,20 | 4,8 | 6,4 | 16,725 | 22,3 | 126,9 | 169,82 | 0,12 | 0,12 | 0,015 | 0,015 | 0,09 | 0,09 | 80,43 | 80,43 | 0,63 | 0,63 |  |
| Булочка с сахаром | 45 | 55 | 3,2985 | 4,0315 | 2,1561 | 2,629 | 22,0005 | 26,8895 | 121,5 | 148,5 | 0 | 0 | 0,0315 | 0,0385 | 0,0135 | 0,0165 | 6,399 | 7,821 | 0,351 | 0,429 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **17,8375** | **21,9725** | **16,2691** | **19,89** | **70,9655** | **88,6435** | **501,658** | **622,085** | **0,237** | **0,255** | **0,0855** | **0,0985** | **0,1685** | **0,1815** | **177,478** | **192,846** | **1,969** | **2,199** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **42,4675** | **52,7925** | **37,3861** | **45,693** | **148,5755** | **182,6035** | **1435,508** | **1826,235** | **4,995** | **5,829** | **0,2737** | **0,3433** | **0,3107** | **0,3673** | **467,401** | **581,75** | **6,492** | **7,646** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день вторник | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 200 | 5,07 | 6,76 | 7,815 | 10,42 | 19,395 | 25,86 | 168,705 | 224,94 | 0,675 | 0,9 | 0,075 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | 139,395 | 185,86 | 0,54 | 0,72 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | 1,695 | 2,26 | 1,47 | 1,96 | 25,2 | 33,6 | 120,375 | 160,5 | 1,125 | 1,5 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 68.625 | 91,5 | 1,125 | 1,5 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **12,025** | **16,61** | **10,757** | **14,468** | **50,815** | **66,73** | **364,48** | **488,12** | **1,912** | **2,568** | **0,1062** | **0,1418** | **0,1652** | **0,2228** | **251,9** | **342,42** | **1,833** | **2,432** |  |
| Завтрак 2 | Компот из свежезамороженных ягод | 100 | 100 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 8,71 | 8,71 | 34,72 | 34,72 | 20 | 20 | 0,003 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 3,76 | 3,67 | 0,15 | 0,15 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 8,71 | 8,71 | 34,72 | 34,72 | 20 | 20 | 0,003 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 3,76 | 3,67 | 0,15 | 0,15 |  |
| Обед | Сельдь соленая с луком | 30 | 40 | 0,24 | 0,36 | 0 | 0 | 1,68 | 2,10 | 7,60 | 9,50 | 10 | 12,5 | 0,024 | 0,03 | 0,016 | 0,02 | 5,6 | 7,0 | 0,56 | 0,7 |  |
| Суп с клецками на курином бульоне | 150 | 200 | 3,825 | 5,1 | 1,29 | 1,72 | 12,675 | 16,9 | 187,002 | 227,5 | 3,18 | 4,24 | 0,09 | 0,12 | 0,09 | 0,12 | 26,4 | 35,2 | 0,78 | 1,04 |  |
| Жаркое по- домашнему | 130 | 150 | 18,36 | 22,032 | 4,71 | 5,652 | 16,,32 | 19,584 | 260,51 | 354,23 | 6,405 | 7,686 | 0,15 | 0,18 | 0,225 | 0,27 | 21,18 | 25,416 | 2,685 | 3,222 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **25,047** | **30,988** | **6,642** | **8,228** | **63,48** | **82,288** | **600,021** | **784,44** | **20,185** | **25,226** | **0,279** | **0,35** | **0,361** | **0,45** | **84,035** | **108,756** | **4,535** | **5,642** |  |
| Пудинг творожный с морковью ирисом | 120 | 140 | 17,676 | 20,622 | 11,928 | 13,916 | 22,716 | 26,502 | 268,8 | 313,6 | 0,228 | 0,266 | 0,048 | 0,056 | 0,264 | 0,308 | 144,6 | 168,7 | 0,744 | 0,868 |  |
| Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 25 | 1,44 | 1,8 | 1,7 | 2,125 | 11,1 | 13,875 | 65,6 | 82 | 0,2 | 0,25 | 0,012 | 0,015 | 0,076 | 0,095 | 61,4 | 76,75 | 0,04 | 0,05 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **29,958** | **36,878** | **16,565** | **19,957** | **12,558** | **70,121** | **435,689** | **530,65** | **4,928** | **6,516** | **0,06** | **0,071** | **0,3445** | **0,409** | **214,7** | **257,05** | **1,189** | **1,458** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **67,53** | **84,976** | **34,064** | **42,753** | **136,953** | **229,239** | **1434,91** | **1837,93** | **29,025** | **36,31** | **0,4552** | **0,5728** | **0,8807** | **1,0918** | **557,635** | **715,226** | **8,957** | **10,932** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 день  среда | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 200 | 6,78 | 9,04 | 6,15 | 8,2 | 23,985 | 31,98 | 178,065 | 237,42 | 7,215 | 9,62 | 0,075 | 0,1 | 0,075 | 0,1 | 76,935 | 102,58 | 0,705 | 0,94 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Какао на молоке | 150 | 200 | 4,65 | 6,20 | 4,8 | 6,4 | 16,725 | 22,3 | 126,9 | 169,82 | 0,12 | 0,12 | 0,015 | 0,015 | 0,09 | 0,09 | 80,43 | 80,43 | 0,63 | 0,63 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **16,69** | **22,83** | **12,422** | **16,688** | **46,93** | **61,55** | **380,405** | **509,92** | **7,447** | **9,908** | **0,0912** | **0,1168** | **0,1802** | **0,1228** | **201,245** | **248,07** | **1,503** | **1,782** |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 | 0,03 | 0,03 | 10 | 10 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 16 | 16 | 2,2 | 2,2 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **44** | **44** | **0,03** | **0,03** | **10** | **10** | **0,03** | **0,03** | **0,02** | **0,02** | **16** | **16** | **2,2** | **2,2** |  |
| Обед | Икра баклажанная(промышленного производства) | 30 | 35 | 0,51 | 0,595 | 1,83 | 2,135 | 1,89 | 2,205 | 26,1 | 30,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо в бульоне с курицей | 150 | 200 | 38,61 | 51,48 | 31,965 | 42,62 | 33,66 | 44,88 | 577,89 | 770,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Суфле из печени,  каша гречневая рассыпчатая | 70  130 | 80  150 | 13,7  7,41 | 15,5  8,55 | 7,5  6,266 | 9,8  7,23 | 1,4  35,6 | 1,8  41,175 | 128,5  234 | 158,1  270 | 19,7  0 | 22,7  0 | 0,2  0,18 | 0,23  0,21 | 1,4  0,091 | 1,6  0,105 | 34,4  12,3 | 41,7  14,23 | 5,9  3,93 | 6,8  4,54 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **62,072** | **78,591** | **48,198** | **62,641** | **85,108** | **106,804** | **1030,79** | **1044,87** | **19,7** | **22,7** | **0,2** | **0,44** | **1,491** | **1,705** | **46,7** | **55,93** | **9,83** | **11,34** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка картофельная с отварными курами,соус | 180 | 220 | 13,37 | 15,59 | 13,92 | 18,34 | 24,51 | 26,85 | 275,81 | 333,35 | 27,18 | 29,27 | 0,21 | 0,23 | 0,2 | 0,23 | 34,73 | 42,35 | 2,91 | 3,33 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 9 | 12 | 2,295 | 3,06 | 9,75 | 13 | 36,96 | 49,28 | 4,5 | 6 | 0 | 0 | 0,0045 | 0,006 | 8,7 | 11,6 | 0,405 | 0,54 |  |
| Печенье(сушка,сухарь,пряник,вафли) | 12 | 20 | 0,525 | 1,5 | 0,826 | 2,36 | 5,243 | 14,98 | 29,197 | 83,42 | 0 | 0 | 0,0056 | 0,016 | 0,0056 | 0,016 | 1,4 | 4 | 0,07 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **24,73** | **31,546** | **17,68** | **24,616** | **52,051** | **71,574** | **408,17** | **551,74** | **31,68** | **35,27** | **0,215** | **0,246** | **0,210** | **0,252** | **44,83** | **57,95** | **3,385** | **4,07** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **103,892** | **133,37** | **88,102** | **113,745** | **228,089** | **283,928** | **1819,395** | **2106,56** | **68,827** | **77,878** | **0,5092** | **0,8058** | **1,903** | **2,0998** | **308,775** | **377,95** | **16,918** | **19,392** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 день  четверг | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 5,79 | 7,72 | 9,36 | 12,48 | 32,07 | 42,76 | 236,115 | 314,82 | 1,485 | 1,98 | 0,06 | 0,08 | 0 | 0 | 158,895 | 211,86 | 1,485 | 1,98 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | 1,695 | 2,26 | 1,47 | 1,96 | 25,2 | 33,6 | 120,375 | 160,5 | 1,125 | 1,5 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 68.625 | 91,5 | 1,125 | 1,5 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **12,745** | **17,57** | **12,302** | **16,528** | **63,49** | **83,63** | **431,93** | **578** | **2,722** | **3,648** | **0,0912** | **0,1218** | **0,0152** | **0,0228** | **271,4** | **368,42** | **2,778** | **3,692** |  |
| Завтрак 2 | Сок овощной, фруктовый, ягодный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 2 | 2 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | **0,5** | **0,5** | **0,1** | **0,1** | **10,1** | **10,1** | **46** | **46** | **2** | **2** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **0,01** | **7** | **7** | **1,4** | **1,4** |  |
| Обед | Салат из свеклы | 40 | 60 | 0,568 | 0,852 | 2,436 | 3,654 | 3,344 | 5,016 | 37,56 | 56,34 | 3,8 | 5,7 | 0,008 | 0,012 | 0,016 | 0,024 | 14,06 | 21,09 | 0,532 | 0,798 |  |
| Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом курици со сметаной | 150 | 200 | 1,815 | 2,42 | 1,215 | 1,62 | 9,9 | 13,2 | 69,06 | 92,08 | 5,31 | 7,08 | 0,075 | 0,1 | 0,045 | 0,06 | 28,65 | 38,2 | 0,69 | 0,92 |  |
| Рулет из мяса ,птицы с луком и яйцом | 60 | 70 | 12,18 | 13,9055 | 9,228 | 10,5353 | 2,7 | 3,0825 | 309,976 | 407,15 | 4,523 | 5,1638 | 0,128 | 0,1462 | 0,162 | 0,185 | 36,752 | 41,9586 | 3,3317 | 3,8037 |  |
| Гороховое пюре | 130 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 95,58 | 120,15 | 0 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0,07 | 0,07 | 56,3 | 56,3 | 3,31 | 3,31 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **17,185** | **20,673** | **13,521** | **16,665** | **48,722** | **65,0025** | **830,73** | **868,93** | **14,233** | **18,7438** | **0,566** | **0,6182** | **0,323** | **0,379** | **166,617** | **365,298** | **8,3737** | **9,5117** |  |
| Уплотненный полдник | Вареники с картофелем (капустой) | 1300 | 150 | 3,85 | 4,4275 | 8,25 | 9,4875 | 14,14 | 16,261 | 105,81 | 121,68 | 13,59 | 15,62 | 0,05 | 0,057 | 0,07 | 0,080 | 56,97 | 65,51 | 0,98 | 1,127 |  |
| Чай с молоком | 150 | 200 | 3 | 3,6 | 2,3 | 2,76 | 4,5 | 5,4 | 72 | 86,4 | 1,1 | 1,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 216 | 0 | 0 |  |
| Сушка | 7 | 20 | 0,525 | 1,5 | 0,826 | 2,36 | 5,243 | 14,98 | 29,197 | 83,42 | 0 | 0 | 0,0056 | 0,016 | 0,0056 | 0,016 | 1,4 | 4 | 0,07 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **9,217** | **11,9835** | **12,018** | **12,703** | **36,441** | **53,385** | **271,336** | **337,27** | **14,69** | **16,94** | **0,0556** | **0,073** | **0,075** | **0,095** | **238,37** | **285,51** | **1,05** | **1,327** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **39,64** | **50,726** | **37,941** | **45,996** | **158,75** | **212,117** | **1580,00** | **1830,15** | **33,645** | **41,331** | **0,7228** | **0,823** | **0,423** | **0,5068** | **683,387** | **1026,22** | **13,6017** | **15,9307** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 день  пятница | Наименование блюд | Выход ,г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ ц ккал | | С | | В1 | | В2 | | Са | | Fe | | №реце  птуры |
| Завтрак 1 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |  |
| Каша «розовые щечки» | 180 | 200 | 2,445 | 3,26 | 0,36 | 0,48 | 0,36 | 0,48 | 99,585 | 132,78 | 0 | 0 | 0,035 | 0,0466 | 0,0198 | 0,0264 | 5,9103 | 7,8804 | 0,7979 | 1,0638 |  |
| Батон нарезной | 30 | 35 | 0,9 | 1,05 | 0,36 | 0,42 | 6,18 | 7,21 | 31,44 | 36,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 2,66 | 0,12 | 0,14 |  |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 3,32 | 4,98 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 29,92 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Сыр порционный | 4 | 6 | 1,04 | 1,56 | 1,072 | 1,608 | 0 | 0 | 14,08 | 21,12 | 0,112 | 0,168 | 0,0012 | 0,0018 | 0,0152 | 0,0228 | 41,6 | 62,4 | 0,048 | 0,072 |  |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | 1,695 | 2,26 | 1,47 | 1,96 | 25,2 | 33,6 | 120,375 | 160,5 | 1,125 | 1,5 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 68.625 | 91,5 | 1,125 | 1,5 |  |
| **Всего за 1 завтрак** |  |  | **9,4** | **13,11** | **3,302** | **4,528** | **31,78** | **41,35** | **295,36** | **395,96** | **1,237** | **1,668** | **0,0662** | **0,0884** | **0,035** | **0,0492** | **118,4153** | **164,4404** | **2,0909** | **2,7758** |  |
| Завтрак 2 | Плоды свежие(яблоки) | 100 | 100 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 8,71 | 8,71 | 34,72 | 34,72 | 20 | 20 | 0,003 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 3,76 | 3,67 | 0,15 | 0,15 |  |
| **Всего за 2 завтрак** |  |  | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 8,71 | 8,71 | 34,72 | 34,72 | 20 | 20 | 0,003 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 3,76 | 3,67 | 0,15 | 0,15 |  |
| Обед | Икра кабачковая(промышленного производства) | 45 | 60 | 0,51 | 0,595 | 1,83 | 2,135 | 1,89 | 2,205 | 26,1 | 30,45 | 0 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с мясом птицы и со сметаной | 200 | 250 | 1,68 | 2,24 | 1,965 | 2,62 | 7,68 | 10,24 | 155,2 | 170,625 | 4,125 | 5,5 | 0,06 | 0,08 | 0,045 | 0,06 | 20,715 | 27,62 | 0,48 | 0,64 |  |
| Котлеты биточки ,шницели рыбные | 70 | 80 | 7,998 | 10,664 | 0,75 | 1 | 5,982 | 7,976 | 164,25 | 185,1 | 1,008 | 1,344 | 0,048 | 0,064 | 0,06 | 0,08 | 32,598 | 43,464 | 0,468 | 0,624 |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 200 | 4,758 | 5,49 | 3,653 | 4,215 | 22,854 | 26,37 | 316,6 | 335,48 | 0 | 0 | 0,052 | 0,06 | 0,026 | 0,03 | 4,199 | 4,845 | 0,962 | 1,11 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 80,58 | 107,44 | 0,6 | 0,8 | 0,015 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 30,855 | 41,14 | 0,51 | 0,68 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за обед** |  |  | **20,868** | **25,785** | **16,14** | **18,126** | **80,284** | **99,595** | **807,334** | **924,862** | **5,733** | **7,644** | **0,175** | **0,227** | **0,161** | **0,214** | **92,127** | **120,739** | **2,57** | **3,204** |  |
| Уплотненный полдник | Каша гречневая вязкая Молоко кипяченое | 150 | 200 | 6,8 | 8,8 | 6,825 | 9,1 | 26,625 | 35,5 | 195 | 260 | 0,15 | 0,2 | 0,1425 | 0,19 | 0,15 | 0,19 | 89,025 | 118,7 | 2,49 | 3,32 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 9 | 12 | 2,295 | 3,06 | 9,75 | 13 | 36,96 | 49,28 | 4,5 | 6 | 0 | 0 | 0,0045 | 0,006 | 8,7 | 11,6 | 0,405 | 0,54 |  |
| печенье | 7 | 20 | 0,525 | 1,5 | 0,826 | 2,36 | 5,243 | 14,98 | 29,197 | 83,42 | 0 | 0 | 0,0056 | 0,016 | 0,0056 | 0,016 | 1,4 | 4 | 0,07 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,842 | 2,456 | 0,642 | 0,856 | 12,558 | 16,744 | 64,329 | 85,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого уплотненный полдник |  |  | **18,167** | **24,756** | **10,588** | **15,376** | **54,176** | **80,224** | **325,486** | **478,47** | **4,65** | **10,85** | **0,1481** | **0,206** | **0,2105** | **0,212** | **99,125** | **134,3** | **2,965** | **4,06** |  |
|  | **Все за день** |  |  | **48,535** | **63,751** | **30,07** | **38,07** | **174,95** | **229,879** | **1462,9** | **1843,015** | **11,62** | **40,162** | **0,392** | **0,5244** | **0,4105** | **0,4752** | **313,427** | **423149** | **2,57** | **5,205** |  |