

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергетиче |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи наименование |  |  |  |  |  | ская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | блюд | Масса |  |  |  |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. |  | порции | Пищевые вещества(г) | | | | (ккал) | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Mg |  | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | 14 |  |
|  |  |  |  | **День -1** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 309 | Макароны отварные с сахаром | 200 | 6,10 | 9,1 |  | 34,2 | 244,5 | 0,06 |  |  | 12,0 | 34,50 | 7,50 |  | 0,75 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  |  | 9,47 | 40,00 |  | 0,27 |  | 13,60 | 22.13 | 11,73 |  | 2,13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 6,63 | 9,1 |  | 43,67 | 284,5 | 0,06 | 0,27 |  | 26,60 | 56,63 | 19,73 |  | 2,88 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор солёный | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Сур картофельный с крупой | 250 | 6,28 | 3,94 |  | 9,69 | 138,69 | 0,07 | 6,60 | 15,6 | 44,30 | 50,00 | 21,6 |  | 1,14 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 299 | Картофельное пюре | 200 | 8,06 | 5,5 |  | 29,0 | 126,0 | 1,30 | 4,00 | 35,3 | 41,02 | 108,0 | 35,02 |  | 1,08 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 118 | Кисель с сахаром и витамином | 200 |  |  |  | 30,6 | 118,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260 | Котлета | 100 | 10,87 | 17,33 |  | 6,8 | 230.67 | 0.09 | 0,08 | 2,60 | 16,53 | 140,00 | 24,60 |  | 1,87 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 3,06 | 0,42 |  | 16,96 | 79,2 | 0,08 |  |  | 11,26 | 44,54 | 18,44 |  | 0,84 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 48 | 7,0 | 1,5 |  | 44,0 | 220 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,00 |  | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  | 36,27 | 28,69 |  | 137,05 | 912,56 | 2,22 | 10,68 | 53,5 | 122,31 | 384,94 | 109,66 |  | 6,17 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 41,9 | 37,79 |  | 175,02 | 1197,06 | 2,28 | 10,95 | 53,5 | 147,91 | 441,57 | 128,89 |  | 9,05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | ическая |  |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |  |
| рец. | блюд | порции |  | (г) |  |  | ценность |  |  |  | (мг) |  |  | (мг) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  | В1 |  | С | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 |  | 8 |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  | **День-2** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250 | 9,12 | 5,37 |  | 47,8 | 276,22 |  | 0,23 |  |  | 6,25 | 5,12 | 163,75 | 56,25 | 3,22 |  |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 |  | 47,26 | 132,8 |  | 0,02 |  | 0,80 |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |  |
|  | **Итого:** |  | 10,28 | 5,67 |  | 95,06 | 409,02 |  | 0,25 |  | 0,80 | 6,25 | 10,96 | 209,75, | 89,25 | 4,18 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Салат из солёных огурцов | 100 | 0,60 | 4,81 |  | 1,87 | 53,28 |  | 0,02 |  | 3,75 |  | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 |  | 21,0 | 120,0 |  | 0,13 |  | 10,12 | 0,74 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,1 |  |
| 304 | Отварной рис | 180 | 4,39 | 5,77 |  | 50,16 | 262,85 |  | 1,0 |  |  | 28,0 | 2,61 | 61,87 | 19,43 | 1,06 |  |
| 188 | Сосиска отварная | 100 | 9,44 | 16,01 |  | 13,07 | 178,22 |  | 0,32 |  |  | 0,05 | 29,8 | 14,20 | 40,97 | 1,64 |  |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,53 |  |  | 9,47 | 40,0 |  |  |  | 0,27 |  | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 3.06 | 0,42 |  | 16,96 | 79,2 |  | 0,08 |  |  |  | 11,26 | 44.54 | 18,44 | 0,84 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 48 | 7.0 | 1,5 |  | 44,0 | 220,0 |  | 0,68 |  |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  | 27,92 | 31,01 |  | 156,53 | 953,55 |  | 2,23 |  | 14,14 | 28,79 | 107,15 | 286,7 | 140,2 | 8,46 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 38,02 | 36,68 |  | 251,59 | 1362,57 |  | 2,48 |  | 14,94 | 35.04 | 118,11 | 496,45 | 229,45 | 12,64 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | ическая |  |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |  |
| рец. | блюд | порции |  | (г) |  |  | ценность |  |  |  | (мг) |  |  | (мг) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  | В1 |  | С | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 |  | 8 |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  | **День-3** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша молочная гречневая | 250 | 7,05 | 6,43 |  | 35,83 | 200,01 |  | 0,50 |  |  | 27,0 | 12,22 | 75,50 | 115,60 | 4,30 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  |  | 9,47 | 40,0 |  |  |  | 0,27 |  | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 7,68 | 6,43 |  | 45,3 | 240,01 |  | 0,50 |  | 0,27 | 27,0 | 25,82 | 97,63 | 127,33 | 6,43 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 |  | 8,44 | 94,80 |  | 0,06 |  | 10,25 |  | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной | 250/10 | 127,0 | 3,88 |  | 6,85 | 73,0 |  | 0,02 |  | 8,74 |  | 42,02 | 36,88 | 18,5 | 0,88 |  |
| 299 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 3,33 |  | 20,0 | 252,0 |  | 1,24 |  | 4,0 | 34,0 | 40,44 | 80,0 | 30,0 | 1,0 |  |
| 245 | Рыба припущенная | 100 | 16,67 | 10,8 |  | 5,9 | 163,75 |  | 0,11 |  | 1,65 | 20,35 | 39,60 | 243,20 | 39,22 | 0,75 |  |
| 118 | Кисель с сахаром и витамином С | 200 | - | - |  | 30,6 | 118,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 3.06 | 0,42 |  | 16,96 | 79,2 |  | 0,08 |  |  |  | 11,26 | 44.54 | 18,44 | 0,84 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 48 | 7.0 | 1,5 |  | 44,0 | 220,0 |  | 0,68 |  |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  | 159,29 | 26,11 |  | 132,75 | 1075,0 |  | 2,19 |  | 24,64 | 54,35 | 165,72 | 491,99 | 136,91 | 5,56 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 166,97 | 32,54 |  | 178,05 | 1240,76 |  | 2,69 |  | 24,91 | 81,35 | 191,54 | 589,62 | 264,24 | 11,99 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | ическая |  |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |  |
| рец. | блюд | порции |  | (г) |  |  | ценность |  |  |  | (мг) |  |  | (мг) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  | В1 |  | С | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 |  | 8 |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  | **День- 4** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша молочная манная | 250 | 6,0 | 10,75 |  | 38,0 | 277,5 |  | 0,3 |  | 11,14 | 0,05 | 115,3 | 128,0 | 22,28 | 0,62 |  |
| 118 | Кисель с сахаром | 200 |  |  |  | 30.6 | 118 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 6,0 | 10,75 |  | 68,6 | 395,5 |  | 0,03 |  | 11,14 | 0,05 | 115,3 | 128,0 | 22,28 | 0,62 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свёклы | 100 | 1,31 | 5,16 |  | 12,11 | 111,0 |  | 0,06 |  | 8,56 |  | 34,40 | 37,13 | 19,70 | 1,72 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты и  картофелем | 250 | 1,41 | 3,96 |  | 6,32 | 71,80 |  | 0,46 |  | 12,62 |  | 39,40 | 39,20 | 17,7 | 0,66 |  |
| 463 | Сырники со сметаной | 100/10 | 20,02 | 18,60 |  | 16,0 | 250,0 |  | 10,0 |  | 0,40 | 63,0 |  | 238,10 |  | 0,98 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 |  | 47,26 | 132,8 |  | 0,02 |  | 0,80 |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 |  | 9,66 | 46,76 |  | 0,02 |  |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 |  | 19,76 | 91,96 |  | 0,68 |  |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  | 27,72 | 28,66 |  | 111,11 | 704,32 |  | 11,24 |  | 22,38 | 64,5 | 93,44 | 420,23 | 87,0 | 5,78 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 33,72 | 39,41 |  | 279,71 | 1099,82 |  | 11,27 |  | 33,52 | 64,5 | 208,74 | 548,23 | 109,28 | 6,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Энергетиче | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи. наименование | Масса | | Пищевые вещества(г) | | | |  |  | ская |  | Витамины (мг) | | | |  | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| блюд | порции | |  |  | ценность |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  |  |  | В1 | С |  | | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 |  | 6 |  | 7 | |  | 8 | 9 |  | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  |  | **День -5** | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный вермишелевый | 250 |  | 7,19 | 6,51 |  | 23,55 |  |  | 181,20 |  | 0,64 | 0,11 |  | | 1,14 | 202,03 | 38,25 | 30,18 | 172,98 |  |
| 118 | Кисель с сахаром | 200 |  |  |  |  | 30,6 |  |  | 118,0 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | 7,19 | 6,51 |  | 54,15 |  |  | 299,2 |  | 0,64 | 0,11 |  | | 1,14 | 202,03 | 38,25 | 30,18 | 172,98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Обед** | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый | 250 |  | 6,2 | 5,6 |  | 22,3 |  |  | 167,0 |  | 0,10 | 28,42 |  | | 0,24 | 18,43 | 59,12 | 22,02 | 0,60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Отварная гречка | 180 |  | 9,99 | 5,43 |  | 51,28 |  |  | 280,65 |  | 0,37 | 0 |  | | 0,02 | 55,44 | 223,07 | 73,17 | 5,97 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 637 | Птица отварная | 100 |  | 14,75 | 12,34 |  | 5,29 |  |  | 219,01 |  | 5,19 | 1.85 |  | | 36,12 | 12,09 | 143,38 | 19,43 | 2,0 |  |
| 449 | Оладьи | 60 |  | 14,0 | 18,74 |  | 73,20 |  |  | 360,0 |  | 1,70 | 9,17 |  | | 20,0 | 140,0 | 34,8 | 31,28 | 17,8 |  |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 |  | 1,16 | 0,30 |  | 47,26 |  |  | 132,8 |  | 0,02 | 0,80 |  | |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 24 |  | 3,06 | 0,42 |  | 16,96 |  |  | 79,2 |  | 0,08 |  |  | |  | 11,26 | 44,54 | 18,44 | 0,84 |  |
|  | Хлеб ржаной | 48 |  | 7,0 | 1,5 |  | 44.00 |  |  | 220,0 |  | 0,68 |  |  | |  | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  |  | 56,16 | 44,33 |  | 260,29 | |  | 1458,66 |  | 8,14 | 40,24 |  | | 56,38 | 252,26 | 593,94 | 207,34 | 29,41 |  |
|  | **Всего за день:** |  |  | 63,25 | 50,84 |  | 314,44 | |  | 1757,86 |  | 8,78 | 40,35 |  | | 57,52 | 454,29 | 632,19 | 237,52 | 202,39 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергети |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи. наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | ческая |  |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |  |
| рец. | блюд | порции |  | (г) |  |  | ценность |  |  |  | (мг) |  |  | (мг) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  | В1 |  | С | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 |  | 8 |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  | **День - 6** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Отварной рис со сливочным маслом и сахаром | 180 | 4,39 | 4,77 |  | 50,16 | 262,85 |  | 0,09 |  | 0,04 |  | 15,66 | 57,87 | 12,43 | 1,06 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  |  | 9,47 | 40,0 |  |  |  | 0,27 |  | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |  |
|  | **Итого:** |  | 4,92 | 4,77 |  | 59,63 | 302,85 |  | 0,09 |  | 0,31 |  | 29,26 | 80,0 | 24,16 | 13,19 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор солёный | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 6,28 | 3,94 |  | 18,48 | 138,69 |  | 0,07 |  | 6,60 | 15,6 | 44,30 | 50,00 | 21,6 | 1,14 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 299 | Картофельное пюре | 200 | 8,06 | 5,5 |  | 29,0 | 126,0 |  | 1,30 |  | 4,0 | 35,3 | 41,02 | 108,0 | 35,02 | 1,08 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260 | Котлета | 100 | 10,87 | 17,33 |  | 6,8 | 230,67 |  | 0,09 |  | 0,08 | 2,60 | 16,53 | 140,00 | 24,60 | 1,87 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 24 | 3.06 | 0,42 |  | 16,96 | 79,2 |  | 0,08 |  |  |  | 11,26 | 44.54 | 18,44 | 0,84 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 48 | 7.0 | 1,5 |  | 44,0 | 220,0 |  | 0,68 |  |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |  |
| 118 | Кисель с сахаром и витамином С | 200 |  |  |  | 30,6 | 118,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 35,27 | 28,69 |  | 145,84 | 912,56 |  | 2,22 |  | 10,68 | 53,5 | 122,29 | 384,94 | 910,66 | 6,17 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 40,19 | 33,46 |  | 205,47 | 1215,41 |  | 2,31 |  | 10,99 | 53,5 | 151,55 | 464,94 | 133,82 | 9,36 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | ическая |  |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |  |
| рец. | блюд | порции |  | (г) |  |  | ценность |  |  |  | (мг) |  |  | (мг) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  | В1 |  | С | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 |  | 8 |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  | **День-7** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250 | 9,12 | 5,37 |  | 47,8 | 276,22 |  | 0,23 |  |  | 6,25 | 5,12 | 163,75 | 56,25 | 3,22 |  |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 |  | 47,26 | 132,8 |  | 0,02 |  | 0,80 |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |  |
|  | **Итого:** |  | 10,28 | 5,67 |  | 95,06 | 409,02 |  | 0,25 |  | 0,80 | 6,25 | 10,96 | 209,75, | 89,25 | 4,18 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Салат из солёных огурцов | 100 | 0,60 | 4,81 |  | 1,87 | 53,28 |  | 0,02 |  | 3,75 |  | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 |  | 21,0 | 120,0 |  | 0,13 |  | 10,12 | 0,74 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,1 |  |
| 304 | Отварной рис | 180 | 4,39 | 5,77 |  | 50,16 | 262,85 |  | 1,0 |  |  | 28,0 | 2,61 | 61,87 | 19,43 | 1,06 |  |
| 188 | Сосиска отварная | 100 | 9,44 | 16,01 |  | 13,07 | 178,22 |  | 0,32 |  |  | 0,05 | 29,8 | 14,20 | 40,97 | 1,64 |  |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,53 |  |  | 9,47 | 40,0 |  |  |  | 0,27 |  | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 3.06 | 0,42 |  | 16,96 | 79,2 |  | 0,08 |  |  |  | 11,26 | 44.54 | 18,44 | 0,84 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 48 | 7.0 | 1,5 |  | 44,0 | 220,0 |  | 0,68 |  |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  | 27,92 | 31,01 |  | 156,53 | 953,55 |  | 2,23 |  | 14,14 | 28,79 | 107,15 | 286,7 | 140,2 | 8,46 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 38,02 | 36,68 |  | 251,59 | 1362,57 |  | 2,48 |  | 14,94 | 35.04 | 118,11 | 496,45 | 229,45 | 12,64 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | ическая |  |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |  |
| рец. | блюд | порции |  | (г) |  |  | ценность |  |  |  | (мг) |  |  | (мг) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  | В1 |  | С | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 |  | 8 |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  | **День-8** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша молочная гречневая | 250 | 7,05 | 6,43 |  | 35,83 | 200,01 |  | 0,50 |  |  | 27,0 | 12,22 | 75,50 | 115,60 | 4,30 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  |  | 9,47 | 40,0 |  |  |  | 0,27 |  | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 7,68 | 6,43 |  | 45,3 | 240,01 |  | 0,50 |  | 0,27 | 27,0 | 25,82 | 97,63 | 127,33 | 6,43 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 |  | 8,44 | 94,80 |  | 0,06 |  | 10,25 |  | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной | 250/10 | 127,0 | 3,88 |  | 6,85 | 73,0 |  | 0,02 |  | 8,74 |  | 42,02 | 36,88 | 18,5 | 0,88 |  |
| 299 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 3,33 |  | 20,0 | 252,0 |  | 1,24 |  | 4,0 | 34,0 | 40,44 | 80,0 | 30,0 | 1,0 |  |
| 245 | Рыба припущенная | 100 | 16,67 | 10,8 |  | 5,9 | 163,75 |  | 0,11 |  | 1,65 | 20,35 | 39,60 | 243,20 | 39,22 | 0,75 |  |
| 118 | Кисель с сахаром и витамином С | 200 | - | - |  | 30,6 | 118,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 3.06 | 0,42 |  | 16,96 | 79,2 |  | 0,08 |  |  |  | 11,26 | 44.54 | 18,44 | 0,84 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 48 | 7.0 | 1,5 |  | 44,0 | 220,0 |  | 0,68 |  |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  | 159,29 | 26,11 |  | 132,75 | 1075,0 |  | 2,19 |  | 24,64 | 54,35 | 165,72 | 491,99 | 136,91 | 5,56 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 166,97 | 32,54 |  | 178,05 | 1240,76 |  | 2,69 |  | 24,91 | 81,35 | 191,54 | 589,62 | 264,24 | 11,99 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Энергет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | ическая |  |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |  |
| рец. | блюд | порции |  | (г) |  |  | ценность |  |  |  | (мг) |  |  | (мг) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  | В1 |  | С | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 |  | 8 |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  | **День- 9** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша молочная манная | 250 | 6,0 | 10,75 |  | 38,0 | 277,5 |  | 0,3 |  | 11,14 | 0,05 | 115,3 | 128,0 | 22,28 | 0,62 |  |
| 118 | Кисель с сахаром | 200 |  |  |  | 30.6 | 118 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 6,0 | 10,75 |  | 68,6 | 395,5 |  | 0,03 |  | 11,14 | 0,05 | 115,3 | 128,0 | 22,28 | 0,62 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свёклы | 100 | 1,31 | 5,16 |  | 12,11 | 111,0 |  | 0,06 |  | 8,56 |  | 34,40 | 37,13 | 19,70 | 1,72 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты и  картофелем | 250 | 1,41 | 3,96 |  | 6,32 | 71,80 |  | 0,46 |  | 12,62 |  | 39,40 | 39,20 | 17,7 | 0,66 |  |
| 463 | Сырники со сметаной | 100/10 | 20,02 | 18,60 |  | 16,0 | 250,0 |  | 10,0 |  | 0,40 | 63,0 |  | 238,10 |  | 0,98 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 |  | 47,26 | 132,8 |  | 0,02 |  | 0,80 |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 |  | 9,66 | 46,76 |  | 0,02 |  |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 |  | 19,76 | 91,96 |  | 0,68 |  |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  | 27,72 | 28,66 |  | 111,11 | 704,32 |  | 11,24 |  | 22,38 | 64,5 | 93,44 | 420,23 | 87,0 | 5,78 |  |
|  | **Всего за день:** |  | 33,72 | 39,41 |  | 279,71 | 1099,82 |  | 11,27 |  | 33,52 | 64,5 | 208,74 | 548,23 | 109,28 | 6,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Энергетиче | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи. наименование | Масса | | Пищевые вещества(г) | | | |  |  | ская |  | Витамины (мг) | | | |  | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| блюд | порции | |  |  | ценность |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Б | Ж |  | У |  |  |  |  | В1 | С |  | | А | Са | Р | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 |  | 6 |  | 7 | |  | 8 | 9 |  | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
|  |  |  |  |  | **День -10** | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Завтрак** | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный вермишелевый | 250 |  | 7,19 | 6,51 |  | 23,55 |  |  | 181,20 |  | 0,64 | 0,11 |  | | 1,14 | 202,03 | 38,25 | 30,18 | 172,98 |  |
| 118 | Кисель с сахаром | 200 |  |  |  |  | 30,6 |  |  | 118,0 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | 7,19 | 6,51 |  | 54,15 |  |  | 299,2 |  | 0,64 | 0,11 |  | | 1,14 | 202,03 | 38,25 | 30,18 | 172,98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Обед** | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый | 250 |  | 6,2 | 5,6 |  | 22,3 |  |  | 167,0 |  | 0,10 | 28,42 |  | | 0,24 | 18,43 | 59,12 | 22,02 | 0,60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Отварная гречка | 180 |  | 9,99 | 5,43 |  | 51,28 |  |  | 280,65 |  | 0,37 | 0 |  | | 0,02 | 55,44 | 223,07 | 73,17 | 5,97 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 637 | Птица отварная | 100 |  | 14,75 | 12,34 |  | 5,29 |  |  | 219,01 |  | 5,19 | 1.85 |  | | 36,12 | 12,09 | 143,38 | 19,43 | 2,0 |  |
| 449 | Оладьи | 60 |  | 14,0 | 18,74 |  | 73,20 |  |  | 360,0 |  | 1,70 | 9,17 |  | | 20,0 | 140,0 | 34,8 | 31,28 | 17,8 |  |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 |  | 1,16 | 0,30 |  | 47,26 |  |  | 132,8 |  | 0,02 | 0,80 |  | |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 24 |  | 3,06 | 0,42 |  | 16,96 |  |  | 79,2 |  | 0,08 |  |  | |  | 11,26 | 44,54 | 18,44 | 0,84 |  |
|  | Хлеб ржаной | 48 |  | 7,0 | 1,5 |  | 44.00 |  |  | 220,0 |  | 0,68 |  |  | |  | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |  |
|  | **Итого:** |  |  | 56,16 | 44,33 |  | 260,29 | |  | 1458,66 |  | 8,14 | 40,24 |  | | 56,38 | 252,26 | 593,94 | 207,34 | 29,41 |  |
|  | **Всего за день:** |  |  | 63,25 | 50,84 |  | 314,44 | |  | 1757,86 |  | 8,78 | 40,35 |  | | 57,52 | 454,29 | 632,19 | 237,52 | 202,39 |  |