****

**1 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 250 | 6,2 | 7,75  | 8,05 | 10,06 | 31,09 | 38,86 | 222,02 | 277,52 | 0,06 | 0,07 | 0,03  | 0,04 | - | - | - | - | 0,50 | 0,60 | 24,0 | 30,0 | 39,5 | 49,4 | 10,0 | 12,5 | 0,4 | 0,5 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,8 | 62,8 | 0,19 | 0,19 | 0,9 | 0,9 | -  | - | 0,11 | 0,11 | 1,6 | 1,6 | 22,0 | 22,0 | 9,68 | 9,68 | 4,8 | 4,8 | 1,0 | 1,0 |
| Банан свежий | 200 | 200 | 4,4 | 4,4 | - | - | 27,6 | 27,6 | 64,0 | 64,4 | 0,04 | 0,04 | - | - | 8,0 | 8,0 | - | - | 2,8 | 2,8 | 38,0 | 38,0 | 25,0 | 25,0 | 15,8 | 15,8 | 0,6 | 0,6 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,77 | 3,93 | 3,93  | 25,95 | 25,95 | 153,92 | 153,92 | 0,06 | 0,06 | 0,21 | 0,21 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 3,0 | 3,0 | 111,4 | 111,4 | 156,2 | 156,2 | 20,3 | 20,3 | 0,7 | 0,7 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | 0.01 | 0,01 | 8,3 | 8,3 | 0,06 | 0,06 | 77,0 | 77,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,24 | 0,24 | 0,38 | 0,38 | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| **ИТОГО:** |  |  | 26,10 | 29,58 | 32,3 | 36,64 | 124,15 | 143,61 | 782,1 | 895,42 | 0.47 | 0,52 | 1,16 | 1,19 | 8,05 | 8,05 | 0,14 | 0,14 | 7,9 | 8,0 |  237,9 | 256,31 | 382,1 | 435,9 | 81,18 | 92,53 | 3,8 | 4,33 |
| ОБЕД |
| Щи из свежей капусты | 250 | 300 | 2,09 | 2,51 | 6,33 | 7,59 | 10,64 | 12,77 | 107,83 | 129,39 | 0,08 | 0,09 | 0,06 | 0,07 | 20,5 | 32,8 | 0,19 | 0,24 | 1,8 | 2,2 | 44,23 | 55,29 | 53,63 | 64,35 | 21,58 | 25,89 | 1,6 | 1,92 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 250 | 22,54 | 25,61 | 17,33 | 19,69 | 22,13 | 25,14 | 334,08 | 379,61 | 0,41 | 0,51 | 0,4 | 0,5 | 10,1 | 11,5 | -  | - | 1,60 | 2,0 | 35,2 | 40,0 | 284,9 | 296,12 | 48,2 | 54,8 | 3,1 | 3.5 |
| Помидоры конс. | 60 | 100 | 0,36 | 0,6 | 0,12 | 0,20 | 2,52 | 4,20 | 11,94 | 19,90 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 1,66 | 2,76 | 0,01 | 0,02 | 0,20 | 0,20 | 0,84 | 1,40 | 1,98 | 3,30 | 3,0 | 5,0 | 0,40 | 0,66 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92,0 | 92.0 | 0,14 | 0,14 | 0,12 | 0,12 | 4,4 | 4,4 | - | - | 1,40 | 1,40 | 1,4 | 1,4 | 1,8 | 1,8 | 2,0 | 2,0 | 1,56 | 1,56 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
|  Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 134,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 35,55 | 41,22 | 34,67 | 42,08 | 110,42 | 136,77 | 820,66 | 996,56 | 1,04 | 1,34 | 0.74 | 0,91 | 36,66 | 51.46 | 0,20 | 0,26 | 1,60 | 5,90 | 139,81 | 166,63 | 550,02 | 648,9 | 116,4 | 144,47 | 7,96 | 7,97 |
| ВСЕГО: |  |  | 61,63 | 70,8 | 66,97 | 78,72 | 234,57 | 280,38 | 1602,76 | 1838,69 | 1,51 | 1,66 | 1,90 | 2,1 | 44,71 | 59,51 | 0,34 | 0,40 | 9,50 | 13,90 | 377.77 | 422,9 | 932,18 | 1084,8 | 197,55 | 237,0 | 11,76 | 12,3 |

**2 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Макароны, запеченные с яйцом | 200 | 230 | 9,19 | 10,58 | 16,6 | 19,09 | 29,6 | 34,04 | 304 | 349,6 | 0,12 | 0,13 | 0,25 | 0,28 | 0,24 | 0,27 | 0,15 | 0,18 | - | - | 68,8 | 79,12 | 150,2 | 172,7 | 16,27 | 18,71  | 1,85 | 2,12 |
| Колбаса отварная | 40 | 40 | 3,78 | 3,78 | 9,17 | 9,17 | 0,89 | 0,89 | 102,7 | 102,7 | 0,15 | 0,15 | - | - | - | - | - | - | 3,20 | 3,20 | 14,4 | 14,4 | 66,0 | 66,0 | 20,0 | 20,0 | 0,92 | 0,92 |
| Огурцы консер. | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13,0 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,34 | 0,56 | 0.04 | 0,06 | 0,40 | 0,40 | 13,8 | 23.0 | 18,0 | 30,0 | 2,1 | 3,5 | 0,2 | 0,33 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | - | - | 15,31 | 15,31 | 61,62 | 61,61 | - | - | 0,21 | 0,21 | 2,4 | 2.4 | 0,1 | 0,1 | 0,30 | 0,30 | 17,3 | 17,3 | 8,6 | 8,6 | 6,0 | 6,0 | 0,9 | 0,9 |
| Йогург м.д.ж.25% | 200 | 200 | 8,2 | 8,2 | 5,0 | 5,0 | 11,8 | 11,8 | 114,0 | 114,0 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 0,06 | 0.06 | - | - | 193,8 | 193,8 | 148,4 | 148,4 | 7,6 | 7,6 | 0,16 | 0,16 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 28,36 | 32,0 | 38,25 | 43,11 | 97,79 | 114,6 | 792,48 | 900,7 | 0,44 | 0,50 | 0,63 | 0,66 | 3,12 | 3,31 | 0,35 | 0,40 | 3,90 | 4,20 | 350,4 | 382,3 | 542,5 | 621,0 | 82,2 | 94,9 | 4,93 | 5,73 |
| ОБЕД  |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 300 | 9,19 | 10,58 | 16,6 | 19,09 | 29,6 | 34,04 | 304,0 | 349,6 | 0,1 | 0,12 | 0,1 | 0,12 | 16,5 | 19,81 | 0,20 | 0,20 | 2,60 | 3,20 | 36,63 | 43,96 | 96,58 | 115,89 | 38.93 | 46,71 | 0,6 | 0,72 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 180 | 11,24 | 11,24 | 6,38 | 6,38 | 44,24 | 44,24 | 278,14 | 278.14 | 0,95 | 0,95 | 0,22 | 0,22 | -  | - | -  | - | 1,90 | 1,90 | 39.6 | 39.6 | 22,32 | 22,32 | 43,2 | 43.2 | 3,1 | 3,1 |
| Рыба тушеная в томате с овощами. | 120 | 140 | 12,46 | 14,52 | 6,89 | 8,03 | 6,44 | 7,51 | 137,5 | 160,29 | 0,8 | 0,93 | 0,67 | 0,78 | 8,2 | 9,5 | 0,11 | 0,12 | 1,80 | 2,10 | 74,5 | 86,9 | 177,97  | 207,62  | 79,7 | 92,9 | 1,8 | 2,1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0,56 | - | - | 27,89 | 27,89 | 113,79 | 113,79 | 0,02 | 0,02 | 0,012 | 0,012 | 0,7 | 0,7 | - | - | - | - | 2,6 | 2,6 | 5,0 | 5,0 | 4,8 | 4.8 | 0,34 | 0,34 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 134,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 39,35 | 45,88 | 29,56 | 35,53 | 155,8 | 180,86 | 971,2 | 1128,3 | 2,04 | 2,25 | 1,00 | 1,13 | 25,4 | 30,01 | 0,31 | 0,32 | 6,30 | 7,20 | 193,3 | 230,9 | 475,2 | 592,2 | 191,35 | 224,1 | 7,19 | 8,16 |
| ВСЕГО: |  |  | 67,71 | 77,8 | 67,81 | 78,64 | 253,59 | 295,46 | 1763,7 | 2028,9 | 2,48 | 2,75 | 1,63 | 1.79 | 28,5 | 33,3 | 0,66 | 0,72 | 10,2 | 11,40 | 543,77 | 613,2 | 1017,7 | 1213,26 | 273,5 | 319,0 | 12,12 | 13,89 |

**3 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Омлет натуральный | 130 | 162,5 | 11,64 | 14,55 | 18,04 | 22,55 | 3,04 | 3,80 | 221,08 | 276,35 | 0,05 | 0,06 | 0,44 | 0,55 | 0,41 | 0,51 | 0.16 | 0,20 | 3,60 | 4,50 | 72,0 | 115,0 | 124,8 | 156,0 | 14,7 | 18,4 | 5,0 | 6,3 |
| Масло сливочное м.д.ж 72,5% | 20 | 20 | 0,16 | 0,1614,5 | 14,5 | 14,5 | 0,26 | 0,26 | 132,2 | 132,2 | 0,014 | 0,014 | 0,13 | 0,13 | - | - | 0,1 | 0,1 | 1,30 | 1,30 | 4,8 | 4,8 | 7,6 | 7,6 | - | - | - | - |
| Зеленый горошек | 50 | 50 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 3,25 | 3,25 | 20,0 | 20,0 | 0,36 | 0,36 | 0,15 | 0,15 | 0.56 | 0,56 | 0,28 | 0,28 | 0,70 | 0,70 | 1,0 | 1,0 | 3,9 | 3,9 | 2,65 | 2,65 | 0,2 | 0,2 |
| Печенье | 30 | 40 | 3,96 | 5,28 | 5,1 | 6,8 | 43,46 | 57,94 | 234,6 | 312,8 | 0,02 | 0,02 | - | - | - | - | 0,03 | 0,04 | 4,20 | 5,60 | 88,4 | 117,9 | 11.2 | 14,99 | 1,56 | 2,08 | - | - |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 2,79 | 2.79 | 2,55 | 2,55 | 13,25 | 13,25 | 89,25 | 89,25 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 0.08 | 0,6 | 0,6 | - | - | - | - | 66.0 | 66,0 | 47,0 | 47,0 | 12,0 | 12,0 | 0,08 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 26,03 | 32,89 | 46,76 | 56.24 | 98,22 | 129,36 | 883,76 | 1090,3 | 0,52 | 0,63 | 0,80 | 0,91 | 1,57 | 1,67 | 0,57 | 0,62 | 9,80 | 12,1 | 274,54 | 359,4 | 345,8 | 424.8 | 58,7 | 74,3 | 5,78 | 7,44 |
| ОБЕД  |
| Рассольник ленинградский | 250 | 300 | 5,03 | 6,04 | 11,3 | 13,56 | 32,38 | 38,86 | 149,6 | 179,52 | 0,05 | 0,06 | 0,04 | 0,05 | 15,31 | 22,84 | - | - | - | - | 26,7 | 35,88 | 37,7 | 44,6 | 25,5 | 36,88 | 1,1 | 1,61 |
| Рагу из овощей | 150 | 180 | 3,93 | 3,93 | 4,84 | 5,38 | 20,17 | 20,31 | 179,23 | 215,0 | 0,08 | 0,09 | 0,07 | 0.08 | 12,0 | 14,4 | 0,51 | 0,61 | 1,10 | 1,20 | 57,0 | 68,4 | 32,7 | 39,6 | 21,3 | 25,5 | 1,2 | 1.4 |
| Тефтели с соусом | 70/30 | 80/40 | 9,16 | 10,44 | 13,53 | 15,42 | 9,44 | 10,76 | 196,14 | 223,6 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,09 | 1,3 | 1,6 | - | - | - | - | 16,6 | 19,1 | 14,6 | 17,52 | 19,6 | 22.5 | 2,2 | 2,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0,56 | - | - | 27,89 | 27,89 | 113,79 | 113,79 | 0,22 | 0,22 | 0,11 | 0,11 | 0,7 | 0,7 | - | - | - | - | 2,6 | 2,6 | 5,0 | 5,0 | 4,8 | 4.8 | 0,34 | 0,34 |
| Йогург м.д.ж.25% | 200 | 200 | 8,2 | 8,2 | 5,0 | 5,0 | 11,8 | 11,8 | 114,0 | 114,0 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 0,06 | 0,06 | - | - | 193,8 | 193,8 | 148,4 | 148,4 | 7,6 | 7,6 | 0,16 | 0,16 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 134,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 36,31 | 41,69 | 45,4 | 53,76 | 156,6 | 184,1 | 1027,5 | 1221,6 | 0,61 | 0.70 | 0,46 | 0,49 | 29,5 | 39,7 | 0,57 | 0,67 | 1,10 | 1,20 | 357,7 | 399,1 | 446,1 | 541,5 | 120,4 | 154,1 | 6,28 | 7,97 |
| ВСЕГО: |  |  | 62,3 | 74,58 | 92,16 | 110,0 | 254,82 | 313,44 | 1911,26 | 2311,86 | 1,13 | 1,33 | 1,26 | 1,4 | 31,32 | 41,4 | 1,16 | 1,29 | 10,90 | 13,30 | 632,0 | 758,5 | 791,1 | 955,3 | 179,1 | 228,4 | 12,1 | 15,41 |

**4 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
| ЗАВТРАК  |
| Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200 | 250 | 15,85 | 19,81 | 6,8 | 8,51 | 22,02 | 27,53 | 212,38 | 265,47 | 0.14 | 0,18 | 0,16 | 0,20 | 26,4 | 33,1 | 0.02 | 0,03 | 0,40 | 0,50 | 78,9 | 98,6 | 42,08 | 52,59 | 66,4 | 83,0 | 1,9 | 2,4 |
| Огурцы консер. | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13,0 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,34 | 0,56 | 0.04 | 0,06 | 0,40 | 0,70 | 13,8 | 23.0 | 18,0 | 30,0 | 2,1 | 3,5 | 0,2 | 0,33 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0.68 | 0,68 | - | - | 21,01 | 21,01 | 46,87 | 46,87 | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 11,0 | 11,0 | -  | - | - | - | 14,0 | 14,0 | 3,4 | 3,4 | 4,0 | 4,0 | 0,6 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 26,13 | 29,9 | 14,3 | 18,4 | 82,9 | 101,1 | 468,96 | 585,22 | 0,28 | 0,37 | 0,23 | 0,27 | 37,74 | 44,7 | 0,06 | 0,09 | 0,80 | 1,20 | 149,04 | 190,3 | 214,8 | 281,3 | 102,8 | 131,32 | 3,6 | 4,63 |
| ОБЕД  |
| Суп лапша по домашнему | 250 | 300 | 2,45 | 2,94 | 4,89 | 5,86 | 13,91 | 16,7 | 109,38 | 131,26 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 3,4 | 4,12 | 0,14 | 0,17 | 0,50 | 0,60 | 26,7 | 32,11 | 4,97 | 5,97 | 14,3 | 17,16 | 0,8 | 0,95 |
| Птица отварная | 100 | 100 | 22,6 | 22,6 | 17,0 | 17,0 | -  | - | 244,0 | 244,0 | 0,04 | 0,04 | 0,13 | 0,13 | 1,56 | 1,56 | 0,44 | 0,44 | 2,70 | 2,80 | 3,3 | 3,3 | 4,8 | 4,8 | 19,5 | 19,5 | 2,9 | 2,9 |
| Капуста тушеная | 150 | 180 | 3,93 | 4,72 | 4,81 | 5,81 | 18,31 | 24,21 | 130,74 | 156,88 | 0,06 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 25,5 | 30,6 | 0,08 | 0,08 | 1,0 | 0,80 | 87,0 | 104,4 | 9,28 | 11,14 | 30,0 | 36,0 | 1,2 | 1,4 |
| Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 200 | 0,48 | 0,48 | 0,25 | 0,25 | 26,81 | 26,81 | 110.96 | 110,96 | - | - | - | - | 3,96 | 3,96 | 0,02 | 0,02 | - | - | 28,1 | 28,1 | 1,67 | 1,67 | 11,5 | 11,5 | 0,11 | 0,11 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 134,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 38,69 | 43,26 | 37,64 | 43,32 | 113,96 | 142,18 | 869,9 | 1018,8 | 0,30 | 0,39 | 0,21 | 0,23 | 34,42 | 40,2 | 0,68 | 0,71 | 4,20 | 4,20 | 203,24 | 247,3 | 228,43 | 306,9 | 116,8 | 140,9 | 6,29 | 7,3 |
| ВСЕГО: |  |  | 64,8 | 73,2 | 51,94 | 61,7 | 196,9 | 243,3 | 1338,9 | 1604,02 | 0,58 | 0,76 | 0,44 | 0,50 | 72,16 | 84,9 | 0,74 | 0,80 | 5,00 | 5,40 | 352,2 | 437,6 | 443,2 | 588,2 | 219,6 | 272,2 | 9,9 | 11,9 |

**5 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Плов из птицы | 200 | 250 | 20,21 | 25,27 | 19,75 | 24,68 | 38,75 | 48,43 | 404,6 | 505,75 | 0,24 | 0,30 | 0,13 | 0,16 | 3,13 | 3,92 | 0,11 | 0,14 | 0,30 | 0,40 | 29,05 | 36,32 | 15,28 | 19,0 | 37,57 | 46,97 | 2,55 | 3,18 |
| Сок  | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | - | - | 12,7 | 12,7 | 55,0 | 55,0 | - | - | - | - | 0,9 | 0,9 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 4,5 | 5,0 | 5,0 | 1,2 | 1,2 |
| Помидоры конс. | 60 | 100 | 0,36 | 0,6 | 0,12 | 0,20 | 2,52 | 4,20 | 11,94 | 19,90 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 1,66 | 2,76 | 0,01 | 0,02 | 0,20 | 0,20 | 0,84 | 1,40 | 1,98 | 3,30 | 3,0 | 5,0 | 0,40 | 0,66 |
| Яблоко свежее | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | - | - | - | - | 2,22 | 2,22 | 0,11 | 0,11 | - | - | 3,2 | 3,2 | 2,75 | 2,75 | 4,5 | 4,5 | 0,14 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 28,1 | 35,44 | 27,69 | 35,01 | 102,6 | 125,99 | 720,5 | 887,35 | 0,38 | 0,50 | 0,14 | 0,18 | 7,89 | 9,8 | 0,28 | 0,32 | 0,60 | 0,80 | 79,4 | 99,59 | 175,8 | 224,9 | 80,4 | 102,3 | 6,23 | 7,48 |
| ОБЕД  |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 300 | 1,9 | 2,28 | 6,66 | 7,99 | 10,81 | 12,97 | 106,25 | 127,5 | 0,06 | 0,08 | 0,14 | 0,17 | 18,25 | 21,9 | 0,21 | 0,26 | 1,40 | 1,70 | 58,0 | 69,6 | 97,6 | 117,15 | 30,0 | 36,0 | 1,3 | 1,56 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 8,73 | 10,47 | 5,43 | 6,52 | 45,0 | 54,0 | 263,8 | 316,56 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 0,05 | - | - | 0,33 | 0,40 | 0,20 | 0,20 | 18,0 | 21,6 | 15,35 | 18,43 | 73,5 | 88,2 | 2,4 | 2,9 |
| Фрикадельки в соусе | 70/30 | 100/40 | 12,63 | 18,04 | 13,54 | 19,34 | 9,16 | 13,08 | 208,6 | 298,0 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 0,73 | 0,88 | - | - | - | - | 19,83 | 23,8 | 9,25 | 11,1 | 23,42 | 28,1 | 2,66 | 3,2 |
| Огурцы консер. | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13,0 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,34 | 0,56 | 0.04 | 0,06 | 0,40 | 0,70 | 13,8 | 23.0 | 18,0 | 30,0 | 2,1 | 3,5 | 0,2 | 0,33 |
| Кисель из концентрата | 200 | 200 | 1,36 | 1,36 | - | - | 29,02 | 29.02 | 116,19 | 116,19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,2 | 0,2 | - | - | 18,0 | 18,0 | 1,2 | 1,2 |
| Йогург м.д.ж.25% | 200 | 200 | 8,2 | 8,2 | 5,0 | 5,0 | 11,8 | 11,8 | 114,0 | 114,0 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 0,06 | 0,06 | - | - | 193,8 | 193,8 | 148,4 | 148,4 | 7,6 | 7,6 | 0,16 | 0,16 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 134,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 42,53 | 53,67 | 41,4 | 53,4 | 161,7 | 197,03 | 1091,5 | 1360,9 | 0,32 | 0.42 | 0,43 | 0,32 | 19,46 | 23,5 | 0,10 | 0,24 | 2,0 | 2,60 | 361,8 | 411,3 | 395,3 | 486,8 | 196,24 | 238,2 | 9,19 | 11,3 |
| ВСЕГО: |  |  | 70,6 | 89,1 | 69,1 | 88,4 | 264,3 | 323,02 | 1812,0 | 2248,3 | 0,70 | 0,92 | 0,54 | 0,40 | 27,35 | 33,1 | 0,38 | 0,56 | 2,60 | 3,40 | 441,2 | 510,9 | 571,1 | 711,7 | 276,6 | 340,5 | 15,42 | 18,78 |

**6 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 300 | 6,98 | 8,38 | 7,65 | 9,18 | 24,66 | 29,59 | 195,1 | 234,12 | 0,003 | 0,004 | 0,13 | 0,2 | 0,6 | 0,72 | - | - | 1,20 | 1,40 | 118,0 | 141,6 | 8,51 | 10.2 | 16,0 | 19,2 | 0,4 | 0,48 |
| Омлет натуральный | 130 | 162,5 | 11,64 | 14,55 | 18,04 | 22,55 | 3,04 | 3,80 | 221,08 | 276,35 | 0,05 | 0,06 | 0,44 | 0,55 | 0,41 | 0,51 | 0.16 | 0,20 | 3,60 | 4,50 | 72,0 | 115,0 | 124,8 | 156,0 | 14,7 | 18,4 | 5,0 | 6,3 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 20 | 20 | 0,16 | 0,16 | 14,5 | 14,5 | 0,26 | 0,26 | 132,2 | 132,2 | 0,14 | 0,14 | 0,13 | 0,13 | - | - | 0,1 | 0,1 | 1,30 | 1,30 | 4,8 | 4,8 | 7,6 | 7,6 | - | - | - | - |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,77 | 3,93 | 3,93  | 25,95 | 25,95 | 153,92 | 153,92 | 0,06 | 0,06 | 0,21 | 0,21 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 3,0 | 3,0 |  11,4 | 11,4 | 156,2 | 156,2 | 20,3 | 20,3 | 0,7 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 29,16 | 35,37 | 51,45 | 59,8 | 92,66 | 110,46 | 904,18 | 1056,3 | 0,4 | 0,46 | 0,94 | 1,13 | 1,06 | 1,28 | 0,28 | 0,33 | 9,1 | 10,2 | 248,5 | 327,5 | 448,4 | 525,2 | 81,3 | 98,8 | 6,93 | 8,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД  |
| Свекольник  | 250 | 300 | 1,93 | 2,32 | 6,34 | 7,61 | 10,05 | 12,06 | 104,16 | 124,99 | 0.05 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 50,0 | 60,0 | 0,03 | 0,04 | 0,20 | 0,20 | 50,0 | 60,0 | 5,63 | 6,75 | 18,0 | 21,6 | 1,0 | 1,2 |
| Голубцы ленивые | 70/30 | 100/40 | 6,56 | 9,38 | 6,69 | 9,57 | 4,93 | 7,05 | 106,21 | 151,88 | 0,04 | 0,05 | 0,07 | 0,1 | 29,0 | 40,5 | 0,07 | 0,1 | 0,10 | 0,20 | 48,7 | 69,7 | 7,3 | 10,2 | 21,8 | 31,2 | 2,0 | 2,8 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,19 | 3,82 | 6,06 | 7,27 | 23,29 | 27,95 | 160,45 | 192,54 | 0,17 | 0,2 | 0,13 | 0,15 | 5,6 | 6,7 | 0,27 | 0,34 | - | - | 40,0 | 48,0 | 96,48 | 115,78 | 30,0 | 36, | 1,0 | 1,2 |
| Сырники из творога запеченные | 180/40 | 180\40 | 25,8 | 25,8 | 9,97 | 9,97 | 52,78 | 52,78 | 453,8 | 453,8 | 0,09 | 0,09 | 0,24 | 0,24 | 0,11 | 0,11 | 0,48 | 0,48 | 2,0 | 2,0 | 47,5 | 47,5 | 46,9 | 46,9 | 54,0 | 54,0 | 2,16 | 2,16 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 1,0 | 1,0 | - | - | 21,2 | 21,2 | 88,0 | 88,0 | 0,13 | 0,13 | 0,20 | 0,20 | 8,0 | 8,0 | - | - | - | - | 28,0 | 28,0 | 100,0 | 100,0 | 20,0 | 20,0 | 1,44 | 1,44 |
| Банан свежий | 200 | 200 | 4,4 | 4,4 | - | - | 27,6 | 27,6 | 64,0 | 64,4 | 0,04 | 0,04 | - | - | 8,0 | 8,0 | - | - | 2,80 | 2,80 | 38,0 | 38,0 | 25,0 | 25,0 | 15,8 | 15,8 | 0,16 | 0,16 |
| Помидоры конс. | 60 | 100 | 0,36 | 0,6 | 0,12 | 0,20 | 2,52 | 4,20 | 11,94 | 19,90 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 1,66 | 2,76 | 0,01 | 0,02 | 0,20 | 0,30 | 0,84 | 1,40 | 1,98 | 3,30 | 3,0 | 5,0 | 0,40 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 134,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 52,5 | 60,5 | 39,9 | 49,07 | 197,3 | 227,3 | 1263,4 | 1471,2 | 0,71 | 0,84 | 0,66 | 0,72 | 102,4 | 126,01 | 0,86 | 0,98 | 5,4 | 5,5 | 311,2 | 371,9 | 490,5 | 594,3 | 204,2 | 240,4 | 9,46 | 11,52 |
| ВСЕГО: |  |  | 81,66 | 95,87 | 91,35 | 108,92 | 289,96 | 337,76 | 2167,58 | 2527,48 | 1,11 | 1,3 | 1,6 | 1,85 | 103,46 | 127,3 | 1,14 | 1,31 | 14,5 | 15,7 | 559,7 | 699,4 | 938,9 | 1119,5 | 285,5 | 339,2 | 16,39 | 20,26 |

**7 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Жаркое по домашнему | 200 | 250 | 22,54 | 25,61 | 17,33 | 19,69 | 22,13 | 25,14 | 334,08 | 379,61 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 10,1 | 11,5 | -  | - | 1,60 | 2,00 | 35,2 | 40,0 | 284,9 | 296,12 | 48,2 | 54,8 | 3,1 | 3.5 |
| Огурцы консер. | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13,0 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,34 | 0,56 | 0.04 | 0,06 | 0,40 | 0,70 | 13,8 | 23.0 | 18,0 | 30,0 | 2,1 | 3,5 | 0,2 | 0,33 |
| Кисель из концентрата | 200 | 200 | 1,36 | 1,36 | - | - | 29,02 | 29.02 | 116,19 | 116,19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,2 | 0,2 | - | - | 18,0 | 18,0 | 1,2 | 1,2 |
| Апельсин свежий | 200 | 200 | 1,8 | 1,8 | 0,4 | 0,4 | 16,2 | 16,2 | 86,0 | 86,0 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 1,33 | 1,33 | 0,06 | 0,06 | 0,30 | 0,30 | 6,8 | 6,8 | 5,75 | 5,75 | 6,5 | 6,5 | 0,3 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 32,8 | 38,1 | 25,2 | 29,9 | 107,2 | 122,9 | 745,9 | 854,5 | 0,22 | 0,28 | 0.08 | 0,09 | 11,7 | 13,3 | 0,10 | 0,12 | 4,60 | 5,30 | 98,34 | 124,7 | 459,9 | 527,2 | 105,1 | 123,6 | 4,56 | 6,67 |
|  ОБЕД  |
| Суп картофельный с клецками  | 250 | 300 | 3,75 | 4,5 | 3,29 | 3,93 | 16,84 | 20,21 | 111,94 | 134,33 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 13,63 | 16,4 | 0,04 | 0,05 | 1,10 | 1,30 | 28,0 | 33,7 | 9.3 | 11,1 | 16,84 | 17,7 | 1,52 | 1,8 |
| Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 | 140 | 13,19 | 15,42 | 11,53 | 13,47 | 4,8 | 5,61 | 176,0 | 205,32 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 3,6 | 4,2 | 0,03 | 0,04 | 1,00 | 1,20 | 76,4 | 89.1 | 24,1 | 28,14 | 73,0 | 85,2 | 1,7 | 1,9 |
| Рис отварной | 150 | 180 | 3,88 | 4,56 | 5,01 | 6,01 | 40,7 | 48,32 | 225,17 | 270,21 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | - | - | 0,27 | 0,32 | - | - | 2,4 | 2,9 | 83,03 | 99,63 | 19,0 | 22,8 | 0,6 | 0,7 |
| Помидоры конс. | 60 | 100 | 0,36 | 0,6 | 0,12 | 0,20 | 2,52 | 4,20 | 11,94 | 19,90 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 1,66 | 2,76 | 0,01 | 0,02 | 0,20 | 0,30 | 0,84 | 1,40 | 1,98 | 3,30 | 3,0 | 5,0 | 0,40 | 0,66 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,3 | 15,3 | 59,1 | 59,1 | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 2,9 | 2,9 | 0,02 | 0,02 | 0,30 | 0,30 | 1,08 | 1,08 | 0,85 | 0,85 | 1,45 | 1,45 | 0,9 | 0,9 |
| Йогург м.д.ж.25% | 200 | 200 | 8,2 | 8,2 | 5,0 | 5,0 | 11,8 | 11,8 | 114,0 | 114,0 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 0,06 | 0,06 | - | - | 193,8 | 193,8 | 148,4 | 148,4 | 7,6 | 7,6 | 0,16 | 0,16 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 137,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 25,62 | 46,0 | 25,2 | 43,21 | 146,9 | 179,9 | 972,9 | 1178,52 | 0,35 | 0,45 | 0,35 | 0,38 | 21,9 | 26,4 | 0,42 | 0,44 | 2,60 | 3,10 | 360,7 | 401,6 | 475,4 | 577,7 | 162,5 | 196,53 | 6.59 | 8,0 |
| ВСЕГО: |  |  | 58,4 | 84,1 | 50,4 | 73,1 | 254,1 | 302,8 | 1718,8 | 2033,0 | 0,57 | 0,73 | 0,43 | 0,47 | 33,6 | 39,7 | 0,52 | 0,56 | 7,20 | 8,40 | 459,01 | 927,6 | 935,3 | 1104,9 | 267,6 | 320,1 | 11,15 | 14,67 |

**8 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120 | 140 | 12,46 | 14,52 | 6,89 | 8,03 | 6,44 | 7,51 | 137,5 | 160,29 | 0,08 | 0,09 | 0,07 | 0,08 | 8,2 | 9,5 | 0,12 | 0,14 | 1,40 | 1,70 | 74,5 | 86,9 | 127,1 | 148,3 | 79,7 | 98,0 | 1,8 | 2.1 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,19 | 3,82 | 6,06 | 7,27 | 23,29 | 27,95 | 160,45 | 192,54 | 0,17 | 0,2 | 0,13 | 0,15 | 5,6 | 6,7 | 0,27 | 0,34 | - | - | 40,0 | 48,0 | 96,48 | 115,78 | 30,0 | 36, | 1,0 | 1,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | - | - | - | - | 11,28 | 11,28 | 45,12 | 45,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 6,0 | 6,0 | 1,0 | 1,0 | 3,0 | 3,0 | 0,4 | 0,4 |
| Яблоко свежее | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | - | - | - | - | 2,22 | 2,22 | 0,11 | 0,11 | - | - | 3,2 | 3,2 | 2,75 | 2,75 | 4,5 | 4,5 | 0,14 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 22,65 | 27,3 | 20,77 | 25,5 | 89,37 | 107,4 | 591,86 | 657,6 | 0,37 | 0,45 | 0,2 | 0,23 | 16,02 | 18,4 | 0,5 | 0,59 | 1,40 | 1,70 | 166,1 | 198,77 | 378,62 | 463,14 | 147,4 | 180,6 | 4,24 | 5,25 |
| ОБЕД  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 250/35 | 300/42 | 9,76 | 11,71 | 6,82 | 8,18 | 19,01 | 22,81 | 175,1 | 210,12 | 0,08 | 0,10 | 0,07 | 0,08 | 23,45 | 28,14 | 0,11 | 0,13 | 0,70 | 0,80 | 28,91 | 34,69 | 14,8 | 17,7  | 47,26 | 56,71 | 3,02 | 3,62 |
| Котлета куриная | 70 | 100 | 11,0 | 15,72 | 11,26 | 16,08 | 11,64 | 16,63 | 191,33 | 273,33 | 0,07 | 0,1 | 0,12 | 0,17 | 0,58 | 0,83 | 0,11 | 0,16 | 0,40 | 0,60 | 30,8 | 44,0 | 10,8 | 15,37 | 10,24 | 14,63 | 1,27 | 1,82 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 5,25 | 6,3 | 34,33 | 41,22 | 202,5 | 243,0 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | - | - | - | - | 2,10 | 2,50 | 28,5 | 34,2 | 15,7 | 18,8 | 21,0 | 25,2 | 0,9 | 1,08 |
| Кисель из концентрата | 200 | 200 | 1,36 | 1,36 | - | - | 29,02 | 29.02 | 116,19 | 116,19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,2 | 0,2 | - | - | 18,0 | 18,0 | 1,2 | 1,2 |
| Огурцы консер. | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13,0 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,34 | 0,56 | 0.04 | 0,06 | 0,40 | 0,70 | 13,8 | 23.0 | 18,0 | 30,0 | 2,1 | 3,5 | 0,2 | 0,33 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 137,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 36,18 | 47,34 | 34,08 | 28,98 | 149,95 | 185,84 | 967,69 | 1553,98 | 0,36 | 0,49 | 0,21 | 0,28 | 25,13 | 29,53 | 0,26 | 0,35 | 3,60 | 4,60 | 160,4 | 215,41 | 267,01 | 368,22 | 140,2 | 174,8 | 7,89 | 9,45 |
| ВСЕГО: |  |  | 58,83 | 74,64 | 54,85 | 55.48 | 239,32 | 293,24 | 1559,5 | 2211,6 | 0,73 | 0,94 | 0,41 | 0,51 | 41,13 | 47,93 | 0,76 | 0,94 | 5,00 | 6,30 | 326,5 | 414,1 | 645,6 | 831,34 | 287,6 | 355,9 | 12,13 | 14,7 |

**9 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Капуста тушеная | 150 | 180 | 3,93 | 4,72 | 4,81 | 5,81 | 18,31 | 24,21 | 130,74 | 156,88 | 0,06 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 25,5 | 30,6 | 0,08 | 0,08 | 1,0 | 1,0 | 87,0 | 104,4 | 9,28 | 11,14 | 30,0 | 36,0 | 1,2 | 1,4 |
| Котлета куриная с соусом | 70/30 | 100/40 | 12,3 | 17,16 | 4,45 | 6,23 | 6,52 | 9,14 | 115,24 | 161,34 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,93 | 1,3 | 0,11 | 0,16 | 0,40 | 0,60 | 8,82 | 12,35 | 10,98 | 15,37 | 10,45 | 14,63 | 0,74 | 1,03 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0,56 | - | - | 27,89 | 27,89 | 113,79 | 113,79 | 0,22 | 0,22 | 0,11 | 0,11 | 0,7 | 0,7 | - | - | - | - | 2,6 | 2,6 | 5,0 | 5,0 | 4,8 | 4.8 | 0,34 | 0,34 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 23,4 | 31,01 | 16,7 | 21,79 | 91,55 | 112,1 | 561,7 | 691,710 | 0,46 | 0,54 | 0,23 | 0,17 | 27,1 | 32,6 | 0,19 | 0,24 | 1,40 | 1,60 | 140,8 | 174,02 | 176,5 | 226,82 | 75,5 | 94,56 | 3,23 | 4,04 |
| ОБЕД |
| Суп с картофелем и рыбными консервами | 250 | 300 | 6,22 | 7,46 | 8,21 | 9,85 | 18,39 | 22,07 | 170,98 | 205,18 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,18 | 4,3 | 5,18 | 0,23 | 0,29 | 4,00 | 5,00 | 9,5 | 11,35 | 69,9 | 83,7 | 14,1 | 16,91 | 2,4 | 2,9 |
| Картофельная запеканка | 205 | 255 | 25,53 | 31,91 | 24,78 | 30,97 | 18,43 | 23,03 | 400,75 | 500,94 | 0,38 | 0,47 | 0,23 | 0,28 | 44,0 | 55,0 | - | - | 1,50 | 1,80 | 16,9 | 21,1 | 259,7 | 323,0 | 35,0 | 42,7 | 5.2 | 6,5  |
| Помидоры конс. | 60 | 100 | 0,36 | 0,6 | 0,12 | 0,20 | 2,52 | 4,20 | 11,94 | 19,90 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 1,66 | 2,76 | 0,01 | 0,02 | 0,20 | 0,30 | 0,84 | 1,40 | 1,98 | 3,30 | 3,0 | 5,0 | 0,40 | 0,66 |
| Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 200 | 0,48 | 0,48 | 0,25 | 0,25 | 26,81 | 26,81 | 110.96 | 110,96 | - | - | - | - | 3,96 | 3,96 | 0,02 | 0,02 | - | - | 28,1 | 28,1 | 1,67 | 1,67 | 11,5 | 11,5 | 1,1 | 1,1 |
| Йогург м.д.ж.25% | 200 | 200 | 8,2 | 8,2 | 5,0 | 5,0 | 11,8 | 11,8 | 114,0 | 114,0 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 0,06 | 0,06 | - | - | 193,8 | 193,8 | 148,4 | 148,4 | 7,6 | 7,6 | 0,16 | 0,16 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 137,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 50,02 | 61,18 | 49,05 | 60,67 | 132,9 | 162,37 | 1083,4 | 1326,64 | 0,74 | 0,93 | 0,55 | 0,64 | 54,1 | 67,0 | 0,32 | 0,39 | 5,70 | 7,10 | 332,1 | 335,0 | 689,4 | 846,4 | 112,82 | 140,49 | 10,57 | 13,2 |
| ВСЕГО: |  |  | 73,42 | 92,2 | 65,8 | 82,5 | 224,5 | 274,5 | 1645,1 | 2018,34 | 1,20 | 1,47 | 0,78 | 0,81 | 81,2 | 99,7 | 0,51 | 0,63 | 7,10 | 8,70 | 472,9 | 509,0 | 865,9 | 1073,2 | 188,3 | 235,1 | 13,8 | 17,24 |

**10 День**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность к/кал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **А**  | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **1218** | **7-11**  | **12-18** | **7-11**  | **12-18** |
|  ЗАВТРАК  |
| Икра свекольная (кабачковая) | 50 | 50 | 1,18 | 1.18 | 2,3 | 2,3 | 6,16 | 6,16 | 50,05 | 50,05 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 3,36 | 3,36 | - | - | 0,10 | 0,10 | 19,12 | 19.12 | 3,68 | 3,68 | 2.25 | 2,25 | 0,89 | 0,89 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 8,73 | 10,47 | 5,43 | 6.52 | 45,0 | 54,0 | 263,8 | 316,56 | 0,33 | 0,40 | 0,15 | 0,18 | - | - | 0,27 | 0,33 | 1,70 | 2,00 | 18,0 | 21,6 | 208,2 | 249,8 | 73,5 | 88,2 | 2,4 | 2,9 |
| Тефтели с соусом | 70/30 | 80/40 | 9,16 | 10,44 | 13,53 | 15,42 | 9,44 | 10,76 | 196,14 | 223,6 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,09 | 1,3 | 1,6 | - | - | - | - | 16,6 | 19,1 | 14,6 | 17,52 | 19,6 | 22.5 | 2,2 | 2,6 |
| Сок персиковый | 200 | 200 | 0,6 | 0.6 | - | - | 33,0 | 33,0 | 136,0 | 136,0 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 13,4 | 13,4 | 0,11 | 0,11 | 1,10 | 1,10 | 1,0 | 1,0 | 3,75 | 3,75 | 6,0 | 6,0 | 0,22 | 0.22 |
| Яблоко свежее | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | - | - | - | - | 2,22 | 2,22 | 0,11 | 0,11 | - | - | 3,2 | 3,2 | 2,75 | 2,75 | 45,0 | 45,0 | 0,14 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,94 | 5,25 | 5,66 | 7,55 | 24,17 | 32,53 | 90,86 | 120,89 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20,79 | 27,73  | 74,4 | 99,2 | 14,9 | 19,91 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,66 | 3,32 | 1,76 | 2,2 | 14.66 | 18,33 | 111,05 | 138,81 | 0,06 | 0,08 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21,55 | 26.94 | 76,89 | 96,11 | 15,38 | 19,22 | 0,4 | 0,5 |
| ИТОГО: |  |  | 24,7 | 29,8 | 26,8 | 32,2 | 130,4 | 152,77 | 836,8 | 974,9 | 0,50 | 0,61 | 0,29 | 0,33 | 20,2 | 20,56 | 0,48 | 0,55 | 2,90 | 3,20 | 87,5 | 106,37 | 340,2 | 428,79 | 167,8 | 194,26 | 6.18 | 7,26 |
| ОБЕД  |
| Суп с картофелем и макаронными изделиями | 250 | 300 | 2,83 | 3,39 | 2,86 | 3.43 | 21,76 | 26,11 | 75,95 | 91,14 | 0,13 | 0,15 | 0,08 | 0,09 | 23,8 | 28,5 | 0,14 | 0,17 | 6,00 | 8,00 | 34,0 | 40,74 | 97,6 | 117,12 | 38,6 | 46,26 | 1,6 | 1,86 |
| Рагу из птицы | 200 | 250 | 17,57 | 21,96 | 22,38 | 27,97 | 20,8 | 26,0 | 325,65 | 440,81 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 30,91 | 38,64 | 0,24 | 0,31 | 1,90 | 2,30 | 37,24 | 46,55 | 50,5 | 69,95 | 55,93 | 69,91 | 1,78 | 3,47 |
| Огурцы консер. | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13,0 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,34 | 0,56 | 0.04 | 0,06 | 0,40 | 0,70 | 13,8 | 23,0 | 18,0 | 30,0 | 2,1 | 3,5 | 0,2 | 0,33 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,68 | 0,68 | - | - | 21,01 | 21,01 | 46,87 | 46,87 | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 11,0 | 11,0 | -  | - | - | - | 14,0 | 14,0 | 3,4 | 3,4 | 4,0 | 4,0 | 0,6 | 0,6 |
| Йогург м.д.ж.25% | 200 | 200 | 8,2 | 8,2 | 5,0 | 5,0 | 11,8 | 11,8 | 114,0 | 114,0 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 0,06 | 0,06 | - | - | 193,8 | 193,8 | 148,4 | 148,4 | 7,6 | 7,6 | 0,16 | 0,16 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 | 5,91 | 7,88 | 8,49 | 11,32 | 36,6 | 48,8 | 136,0 | 181,33 | 0,09 | 0,12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 31,2 | 41,6 | 111,6 | 148,8 | 22,4 | 29,87 | 0,8 | 1.2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 35 | 3,32 | 4,65 | 2,2 | 3,08 | 18,33 | 25,66 | 138,81 | 194,33 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 26,94 | 37,72 | 96,11 | 137,55 | 19,22 | 26,91 | 0,5 | 0,7 |
| ИТОГО: |  |  | 37,02 | 45,6 | 38,2 | 48,1 | 119,1 | 148,9 | 799,8 | 1036,2 | 0,37 | 0,47 | 0,32 | 0,34 | 66,19 | 78,84 | 0,49 | 0,65 | 8,30 | 11,00 | 340,6 | 387,1 | 488,4 | 618,0 | 142,4 | 180,6 | 6,76 | 8,4 |
| ВСЕГО: |  |  | 61,72 | 75,4 | 65,0 | 80,3 | 249,5 | 301.7 | 1636,6 | 2011,1 | 0,87 | 1,06 | 0,61 | 0,67 | 86,4 | 99,4 | 1,01 | 1,15 | 11,20 | 14,20 | 428,1 | 493,4 | 828,6 | 1046,4 | 310,2 | 374,86 | 12,94 | 15,66 |